

黄扬名——著

天才赢在注意力

心理学博士、科学奶爸 黄扬名 教授

0~8岁儿童注意力养成科学读本

提供智力开发、习惯培养、学习力提升的系统解决方案

魏坤琳 赵昱鲲 阳志平——联袂推荐

中信出版集团

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM



天才赢在注意力

黄扬名 著

心理学博士、科学奶爸 黄扬名 教授

0~8岁儿童注意力养成科学读本

提供智力开发、习惯培养、学习力提升的系统解决方案

魏坤琳 赵昱鲲 阳志平——联袂推荐

中信出版集团

版权信息

书名:天才赢在注意力

作者:黄扬名

ISBN:9787508693484

中信出版集团制作发行

版权所有·侵权必究

推荐序

魏坤琳
北京大学心理与认知科学学院教授、博士生导师

经常有家长问我："Dr.魏，我家孩子总是无法集中注意力，在幼儿园里不好好听课；在家里别说看书、写作业，就是玩玩具，也经常是玩一会儿就丢到一边。他是不是患了多动症？"还有家长问我："孩子在玩儿，我们叫他洗手吃饭，叫了好几遍，孩子好像完全听不见，该怎么办？"

对此，我通常会给出一些具体的建议和方法，限于时间或场合，没有机会做更深入的解释。其实，在心理学上，"注意力"是一个专门的研究领域，有很多细致的概念和分类，涉及大量的脑科学知识，对于多数家长来说理解起来过于复杂。而且，我们平时经常把"注意力"和"专注力"混用，但二者不是一回事。注意力是一个广义的心理学概念，而专注力则特指人们选择性地专注于某些信息，同时忽略其他信息的控制能力。让绝大多数家长焦虑的"孩子的注意力不集中"问题，其实是孩子的专注力不足或忽略周围信息的能力不足。

实际上，注意力不仅包括专注力，还包括警觉能力和注意力的转移能力。比如孩子能不能注意身边可能出现的危险，如注意路边的坑，这就是警觉能力，是对周围环境的侦测能力。注意力的转移是孩子把注意力从一件事切换到另一件事，比如当你给孩子讲绘本的时候，已经讲到第二页了，孩子的注意力还停留在第一页，这就是注意力的转移能力不太好的表现。

可见，注意力是一个非常大的话题，并非我们通常理解的那么简单，而且并非越专注好，恰到好处的专注力才是孩子成才的关键。很多育儿理论或育儿文章提出的方法过于笼统，往往只针对某个方面而忽略其他方面，以偏概全，也让家长操作起来陷入误区。比如，孩子写作业的时候头特别低，为了让孩子保护视力，养成良好的书写习惯，家长在旁边总是频繁地提醒孩子"坐直""头抬高"，因为父母认为"好习惯要尽早培养，及时纠正"，但结果是，专心做事情的孩子反而被反复出现的"弹窗通知"打扰。

再比如，很多父母为了让孩子浸泡在英语环境或古文环境里，经常在孩子玩玩具或在公园活动的时候，给他放一些英语儿歌、唐诗之类的背景音乐，即所谓的"磨耳朵"。实际上，由于人的工作记忆容量有限，我们只能同时处理非常有限的事情。如果孩子正在处理一些对认知资源要求比较高的任务，比如正在做一道数学题，这时候给孩子播放英语儿歌，不仅无法

帮孩子学习英语，而且可能打扰孩子，适得其反。

养孩子是个系统工程，各个方面无法割裂。我一直倡导科学养育，不过从“科学”到“实践”这个漫长的链条中，由于专业门槛高、信息传递有损耗和扭曲，加上大量虚假信息的干扰，家长免不了容易“踩坑”。因此，我与黄扬名老师、阳志平老师等科学家好友共同发起了儿童教育机构爱贝睿（微信公众号：ibrainbaby）。我们希望将基于科学前沿的儿童教育知识普及给更多的家庭。黄扬名老师在爱贝睿开设了儿童注意力、儿童大脑发育等广受家长欢迎的课程。你现在看到的这本《天才赢在注意力》，就是在和成千上万位妈妈的互动中产生的。这本书甄别了培养孩子注意力过程中常见的“坑”，为家长系统解释注意力。他用非常通俗易懂的话，把注意力以及智力发展的相关研究理论拆解开来，让你不仅知其然，而且知其所以然，应用起来也就更加从容，有的放矢。

扬名这种深入浅出的能力，离不开他扎实的理论功底。他可以称得上是典型的“学术富二代”，博士师从艾伦·巴德利（Alan Baddeley），没错！就是工作记忆模型之父的那个巴德利，认知领域奠基者级别的大师；博士后师从丽莎·费尔德曼·巴雷特（Lisa Feldman Barrett），美国艺术与科学学院院士，全球情绪研究方面的领军人物。博士期间，扬名的研究项目就包括“什么样的信息会吸引人的注意力”。他温和又风趣，声音只比我好听一点点，每次直播课或现场演讲都圈得一票妈妈粉。当然最重要的是，他家也有二宝，在和孩子“斗智斗勇”中积累了丰富的实战经验，我们经常一起讨论“爸爸经”。

扬名老师不仅开课、著书，还跟爱贝睿合作研发了儿童注意力相关课程和儿童注意力评估系统（请登录http://attention.ibrainbaby.net）。相信他的努力能让你在孩子的注意力问题上不再焦虑，事半功倍。

前言

我和注意力结缘是在进入研究所之后，当时我的导师叶怡玉教授是研究注意力运行机制的专家。后来，虽然硕士阶段没有专门研究注意力，但我在耳濡目染之下，对于注意力有了一定认识。博士阶段的研究课题就是注意力的运行机制，所以我把注意力的运行研究得相当透彻，甚至有点儿走火入魔了。

当年我的研究课题是注意力的持续性，研究发现，当人的注意力被某个刺激物吸引之后，会有一段时间无法注意其他事物。这个发现，对我也有深远的意义，因为过去我一直觉得人只有持续集中注意力，才能有最好的表现。这时，我终于明白，在生活中，就该有收有放，当人处于持续紧绷的状态时，无法发挥到最好。

我深刻地认识到注意力实在太重要了，不仅因为我的研究课题是注意力的运行机制，还因为注意力主宰着我们的人生。这可不是开玩笑。你想想看，如果你的伴侣换了发型，可你看到她的第一句话没有提到新发型很好看，那么你的日子往后恐怕不会好过。在学习方面，注意力的影响更是深远。如果你无法在学习时集中注意力，那么学习成绩就会很差，并且会充满挫败感。

自从担任爱贝睿（微信公众号：ibrainbaby）家长教练后，我发现很多年轻的父母之所以关注注意力，是因为关注多动症。年轻的父母很容易焦虑，担心孩子是不是有发育问题。如果七大姑八大姨经常给孩子贴标签，你就更会担心。虽然从客观数据来看，患多动症的孩子确实越来越多，但是其中很大一部分原因并不是患多动症的孩子多了，而是因为有更多的父母、老师让孩子接受多动症测试。你想想看，你小的时候，父母或老师会带你做多动症测试吗？以前，如果班上真的有患多动症的同学，老师大概会认为他们不爱学习，不会认为他们的注意力有问题。

其实，并非只有孩子才会患多动症。即便你没患多动症，也不表示你可以全盘掌控自己的注意力。注意力和其他心智能力一样，有一定的限制，而且有个体差异。所以，每个人都该认识自己的注意力有哪些限制和特性。例如，虽然我自认为是一个能够集中注意力的人，但是我也知道自己的注意力有一些缺陷，对一些东西，很容易视而不见。有的朋友则和我完全相反，他们虽然很容易受到干扰，但是很容易察觉身边的风吹草动。我们要认识到自己的局限，这样才能思考如何调整。如果某种局限能够通过练习加以改善，那么就进行练习。如果某种局限无法改善，那么就思考补救措

施。

基于以上原因，我写了本书，希望可以帮助年轻的父母更好地了解孩子的注意力，同时检视自己的注意力问题。其实，在认识到自己的不足后，大家肯定会焦虑。所以，本书不仅要帮助你认识注意力，还要告诉你如何提升注意力。书中提到的很多方法，都经过了我培养儿子这一实践的检验。是的，我的孩子也有注意力问题，也有进步空间。

从分析孩子的问题在哪儿到对症下药，我很高兴地跟大家分享这些点滴。希望，本书对你的孩子和你都能有所帮助，让你们成为更好的自己。

第1部分
你真的了解注意力吗？

注意力包括警觉、注意力的转移、冲突的排解三个方面。当你希望孩子“集中注意力”时，首先需要弄清楚你说的到底是注意力的哪个方面。

第一章
注意力是孩子成功的根本

身为父母，我们都望子成龙、望女成凤，特别希望孩子干出一番事业。为了让孩子成功，身为父母的我们做了很多的努力，例如送孩子上早教班，让他们学习奥数、英语等。除了知识类的学习之外，体能训练、艺术涵养也是不少父母会关注的。但是，上了这么多不同类型的课程，孩子真的能成功吗？

我可以很肯定地告诉大家："不一定！"孩子未来的发展和上了多少种早教班之间没有关联。我相信各位身边一定有那么一个没有读太多书，但是却发展得很好的朋友。在中国，我们让孩子从小就长时间地暴露在知识中。前几年，英国广播公司（BBC）制作了一部迷你纪录片——《我们的孩子够坚强吗？中式学校》（*Are Our Kids Tough Enough? Chinese School*），让5位来自中国的老师进入英国的高中教学，这些英国青少年必须体验正宗的中式教学，包括大班制、反复练习、较长的上课时间等。你或许已经猜到结果，在一些客观指标上，接受中式教育的英国青少年的表现比接受传统英式教育的孩子好。但是我们必须认真想想，这样的教育方式真的能让我们的孩子应对未来的挑战吗？

我必须很遗憾地告诉大家，传统的填鸭式、背诵式教学，是无法帮助孩子应对未来的挑战的。你想想看，过去我们真的需要把知识背下来，否则就无法运用知识。但是，现在上网搜索一下就可以找到还算靠谱的答案，那么如果只是把一些公式和条文背下来，就显得没有价值了。更不用说人工智能大举入侵的影响了，"阿尔法元"（AlphaGo Zero）完全不用依赖人类的经验，通过短时间的机器学习，就已经能够打败"阿尔法狗"（AlphaGo）了。如果你还不知道"阿尔法狗"是什么，那么让我告诉你，它就是打败人类棋王的人工智能。换言之，我们在下棋这件事上已经远远不如机器了。

那么，我们该为孩子做些什么，才是他们最需要的，让他们能够有更多的机会成功呢？答案就是"注意力"。让孩子具备专注的能力，这样一来，他们才能全面发展自己的潜能，在学习的时候做到事半功倍。其实在中国历史上，有很多这样的例子：董仲舒三年不窥园，专心攻读，孜孜不倦；车胤囊萤夜读。这些故事被传为美谈，激励着后世一代又一代的读书人。还有欧阳修、宋濂、万斯同，他们都凭借强大的注意力，勤学求知，取得令人瞩目的成就。

注意力影响我们生活的方方面面

先从爸爸、妈妈可能最有感触的事来讲——如果孩子不在一旁打扰，我们做事的效率会很高。拿我自己来说，我在周末需要早起工作，如果大宝和二宝（特别是二宝）可以晚起一点儿，那么我当天的工作效率就会非常高。我曾经尝试一边陪二宝，一边工作，效率非常低。所以后来只要二宝醒着，我就不会想工作的事。除非是一些不太需要花心思的琐碎事务，或许我还有可能在分心的状态下完成。

爸爸、妈妈和我的经验不仅仅是个人的主观感受，心理学研究也证实，人在注意力不集中的时候，反应速度会变慢，也容易犯错。大人如此，孩子亦然。注意力不集中的孩子，学习效率会比较低，成绩也会比较差。注意力集中的孩子，学习表现就会比较好。英国的几位科学家曾经做了一个研究，他们长期追踪一万多名孩子，结果发现，通过分析孩子在7岁时的注意力状况，能够预测他们在16岁时，也就是上高中时的学习表现。和患多动症的孩子相比，没有多动症的孩子因为能够更好地集中注意力，所以学习成绩明显比较好。

集中注意力不仅可以让我们更有效率，在工作和学业上表现得更好，还会让我们长寿。虽然听上去有一点儿夸张，不过让我告诉你为什么。当你开车或走路的时候，会不会使用手机呢？如果会，那么你要小心这可能减损你的寿命！根据美国疾病控制与预防中心的数据，在美国每天有8人因为在开车的时候分心而死亡，有1161人因此受伤。在这些受害者中，有些是司机，大部分是无辜的路人。几年前，台湾发生的复兴航空空难，说穿了，也是因注意力缺失造成的问题。当时，飞机的一个引擎失灵了，但机长关闭了正常工作的引擎，副驾驶也没有及时发现这个问题，导致飞机在完全没有动力的状态下坠落，掉进基隆河，造成43人丧生。所以，如果人们能够集中注意力，就可以降低失误的概率，也能够及早发现问题，避免伤亡事故。

另外，注意力也会影响我们的人际关系。试想，如果一个人每次跟你讲话的时候，都不看你，甚至根本不认真听你讲话，你会跟这样的人做朋友吗？在大多数情况下，我们是不会跟这样的人打交道的，除非这个人与我们有很重要的利害关系。例如，如果这个人是你的上司，你虽然不喜欢甚至怨恨他，但还是得跟他保持某种联系。还有一种情况，就是如果这个人的心智状况有点儿异常，无法和人们保持正常的社交关系，但他并不是一个坏人，在大家了解情况的状态下，不至于排斥和这个人成为朋友。小孩子就不同了，小孩子之间没有那么多人情世故，也没有那么多体谅。所以，只要小朋友在和别人说话时心不在焉，就很容易会被排挤。小朋友一旦被排挤之后，自信心可能就会不足，久而久之，就可能会变得自卑，甚

至会通过欺负其他孩子来弥补自己内心的空虚。

如果一个人在和你讲话的时候总是很专心，而且还会贴心地记住你的生日、口味偏好等，那么这个人的人缘肯定会很好，不管是大人，还是小孩，都是如此。我的两个孩子，在这方面有时做得非常好。如果和爷爷、奶奶、外婆一起出门，他俩都会特别留意是不是有人落单了。这样的小动作，在长辈的眼中是很温暖的。这就印证了专注的孩子会有比较好的人际关系。

让孩子也知道注意力的好处

虽然大家都知道集中注意力对自己是有好处的，但你是不是有时候也忍不住在上班的时候刷刷朋友圈，或者在听领导讲话的时候会想等一下要去吃什么好吃的呢？

我们觉得自己在工作时总是很专注，走神儿几分钟没有什么关系。这样想也没错，但是如果从另一个角度来思考：每天花三分钟做一件事情，一个月就可以积累90分钟，一年就可以积累1080分钟，也就是18个小时。18个小时可以让我们做很多事情，比如看9部电影，或出门旅行一天。对于正在减重的人来说，如果他一直抱持着“我才多吃一个糖果，没关系”这种信念，那么他恐怕永远无法减重，甚至有可能越来越胖。

现在，很多人都会使用智能手环、智能手表记录自己每天走的步数。过去，不少人没有意识到自己走路太少，因为有了这样的传感器，让人们可以知道自己每天的运动量是否足够。我最近也开始认真使用这种智能装备，发现有这样的记录，再加上运动排行榜的影响，自己不知不觉就多走了很多路。

怎么让孩子认识到集中注意力的好处呢？

第一，要让孩子体会到集中注意力的具体好处。前文提到，如果每天用三分钟做某件事情，我们会觉得这三分钟没什么了不起的，但是每天三分钟，积累一年就是18个小时。一讲到有18个小时，我们就可以有很多联想了。

所以，我们需要做一些规划，甚至加上一些外部奖赏，让孩子亲身体验集中注意力的好处。例如，我们可以告诉孩子，如果他集中注意力15分钟，那么就可以休息5分钟，这5分钟可以做任何自己想做的事。这个时间的长短，要根据孩子的发育状态以及练习的经验进行调整。如果要求一个三岁的孩子一开始就集中注意力30分钟做数学题，那么就太难为孩子了。

除了外部的奖赏之外，我们也可以在孩子玩儿或做事情的时候，故意打扰孩子。事后问问孩子，有没有觉得自己玩儿得不痛快或事情没有做好。然后告诉孩子，这是因为他刚才没有集中注意力，所以无法把事情做好。

第二，降低集中注意力的门槛。孩子的大脑发育还不完全，特别是跟集中注意力有关的脑部区域，所以孩子要想集中注意力就比较费神。无论大人，还是小孩，对于费神的事情就很容易打退堂鼓，很多人把最难的事情放在最后做，就是这个道理。

怎么降低集中注意力的门槛呢？例如，当我们希望孩子集中注意力的时候，就不要打扰他们，不要一想到有什么事情要告诉孩子，就把他们喊来。讲到这一点，我就有点儿尴尬，因为我经常会打扰大宝写作业，只因为我总是发现他的玩具没收好，或者忘了清洗餐具。

除了减少外部干扰之外，我们也可以通过巧妙安排，让孩子提升自己的注意力。举例来说，如果让孩子练习写字，孩子可能会觉得无聊，自然无法集中注意力。如果我们改变一下，把练习写字变成宾果游戏，那么孩子就会因为想玩宾果游戏，而专心练习写字。我在大宝身上进行了很多具体的实践，比如我希望他记住一些成语，就会跟他玩成语接龙比赛，谁接不上，谁就输了。通过这种方式，大宝就会有比较充足的动力，自然能够持续集中注意力。

第二章
当你让孩子“集中注意力”时，你是在说什么？

在第一章，我介绍了注意力的重要性。其实，不用我说，爸爸、妈妈也都知道注意力很重要。在大家的心目中，注意力集中的孩子做事更有效率、学习成绩更优秀；注意力不集中的孩子会在课堂上走神儿或者做小动作，在家写作业的时候，他们一会儿站起来吃东西，一会儿要抱宠物，结果作业根本没有写完，还把玩具弄得哪儿都是，就连玩游戏也是三分钟热度，新买的玩具玩一会儿就扔了，吃几口饭就要跑来跑去，睡觉时翻来覆去不肯睡……我相信不少爸爸、妈妈都经历过这样的过程，你应该在网上搜索过很多信息，或者四处求救：“怎么办？怎样让孩子更专心？如何提高孩子的注意力？”

不过，等等！在这里，我们要先厘清一个概念：我们希望孩子提高的注意力，到底是什么？我先给你几个选项，你看看哪些是“注意力不足”的表现。

第一种情况：孩子在游乐场里跑来跑去，没有注意到前方有玻璃碎片，受伤了。

第二种情况：父母在给孩子读绘本的时候，已经讲到下一页，孩子还是盯着前一页的图。

第三种情况：孩子在写作业的时候，听到有人按门铃，立刻冲出去开门。

其实，这些都是注意力不足的表现，我可不是信口开河。美国知名心理学家迈克尔·波斯纳（Michael Posner，在20世纪最伟大的心理学家中排第56位）一直致力于注意力的研究，他根据多年的研究经验，把人的注意力系统分为三个方面：警觉、注意力的转移，以及冲突的排解[注]。

先举一个大家比较熟悉的例子，《最强大脑》节目里有一位很厉害的选手，被粉丝称为“水哥”。他可以从520个同一水源、同样容器、同等容量的水杯中，找出被评审选中让他观察过20秒的那杯水，超厉害。那么，你有没有想过，他为什么会这么厉害呢？除了天赋异禀，拥有超凡的视觉能力之外，注意力也是一个很重要的原因：他能排除现场干扰、高度专注地

观察，同时，迅速觉察出每一杯水的不同，然后，可以自如地将注意力转移到下一杯水，所以，他会留意到很多人没有留意的细节。

接下来，我将详细介绍注意力的三个方面。

警觉

警觉，也就是要随时侦测信息。前文提到，孩子没有注意到地上有玻璃碎片，就是不够警觉。你可能会说："等等，那怎么算集中注意力？"事实上，在心理学中，"注意力"的英文是attention，有"专注、参与"的意思，就是要随时侦测信息。否则，就无法留意一些突发的危险。例如，我们常常叮嘱孩子走路要专注，其实就是提醒他要警觉，如果听到喇叭声，看到附近有车过来，就要立即闪避，避免被撞到。

警觉重要吗？是的。跟大家讲一个很惨的故事，有一天晚上，我倒了一杯牛奶给二宝喝，但是二宝没有喝完，我太太便把杯子放在厨房的料理台上。睡前，我刚好去厨房拿东西，看到牛奶没喝完，就直接拿起来喝了。在喝的过程中，我觉得有点儿怪怪的，但我没有多想，一饮而尽。然后，就坐在床上给大宝、二宝讲故事。这时，太太走进房间，我就说："刚才我喝牛奶，觉得有点儿怪怪的。"其实，我就是随便一说，也没希望得到她的回应。结果，她说："那杯牛奶里有一块乐高积木！"这时，我一下子呆住了。我竟然吞下了一块乐高积木！居然没有发现！虽然我没有特别难受的感觉，但还是去了医院，急诊医生说："先生，X光无法照出那块积木，过几天就会排出来。不过，既然你来了，还是照个X光，对你也有个交代。"就这样，我跟那块乐高积木相处了几天，也不知道它是在哪一天跟我道别的。

事后，我反思为什么会发生这样的事情：第一，我比较粗心；第二，其实这跟我在做事情时注意力非常集中有关系，当全神贯注的时候，虽然我可以不受外部环境影响，但是这也会让我不够警觉，无法察觉环境中的突发事件。我就发生过好几次对朋友视若无睹的状况，明明就是要去找那位朋友，结果面对面擦身而过，对方已经看到我，我却完全没有察觉。有一次还特别尴尬，因为连太太都没看到，真是太尴尬了！还好当时没有其他美女在我的视线范围内，不然我就很难跟太太交代了。

注意力最核心的作用就是让人保持专注，从脑神经角度来看，保持专注和顶叶–额叶网络（parieto-frontal network）的关系最密切，特别是顶内沟外侧区（lateral intraparietal，LIP）和额叶眼动区（frontal eye field，FEF）这两个脑区（见图2–1）。

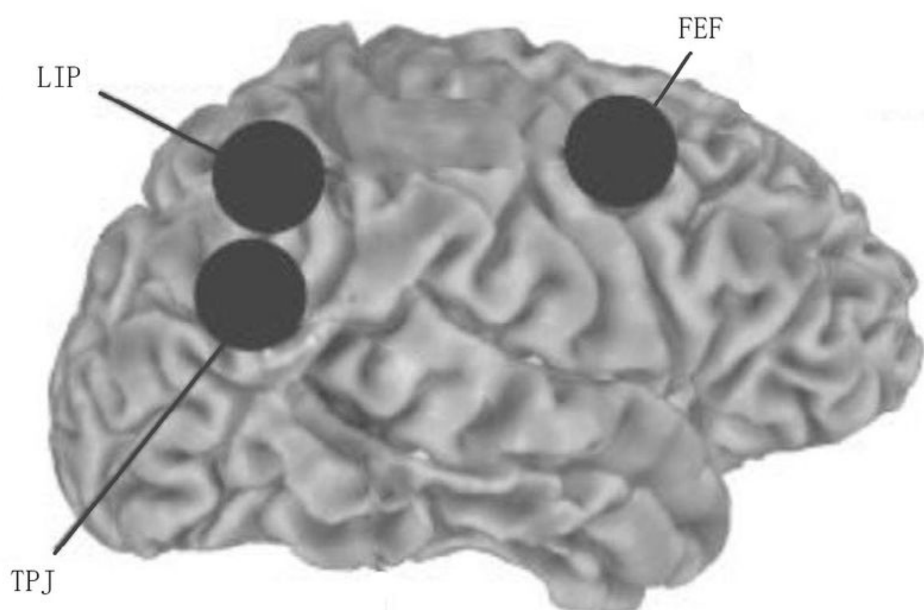


图2–1

另外，颞顶联合区（temporal parietal junction, TPJ）这个区域，对注意力也有很大影响，因为这个区域负责整合外来信息和内部信息。

警觉和神经传导物质的调节作用关系密切，因为一个人要保持警觉并且做出反应，就要从平静的状态转变为激活的状态，这个过程和去甲肾上腺素（norepinephrine）直接相关。在大脑中，蓝斑（locus coeruleus）这个区域负责调控去甲肾上腺素，和警觉的关系最为密切（见图2–2）。

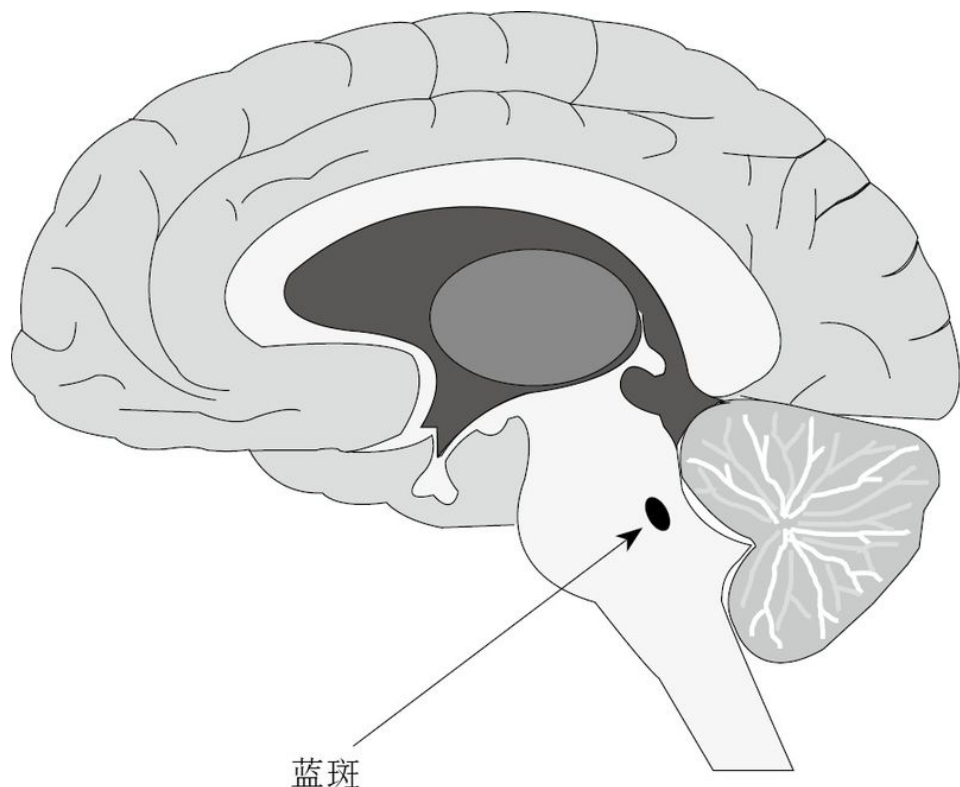


图2–2

蓝斑在婴儿出生后的几周内就已经激活，这说明警觉是与生存高度相关的能力，也说明警觉能力属于基本的认知过程，不需要依赖高层次的大脑皮质。

警觉比较依赖神经传导物质，相关的脑部区域位于皮层之下，所以从出生后，人的警觉就比较稳定，不会再出现明显的发育成长。事实上，研究发现，10岁以下的孩子的警觉能力是相对稳定的，而且他们的警觉能力高于成年人。

为什么会这样？关键在于警觉是比较被动的，易受外界刺激影响，因为孩子的额叶发育比较慢，所以没有较好的办法抑制外界刺激。换言之，警觉像一把双刃剑，一方面让人敏锐察觉环境的变化，另一方面让人易被环境干扰。

注意力的转移

注意力的转移，也就是能屈能伸，可以在两个需要注意的事物间自如转移注意力，比如前文提到的例子，当读绘本的时候，爸爸、妈妈已经念到下一页，孩子却还盯着前一页的图片，没有把注意力及时转移过来。虽然都有点儿“需要立刻反应”的意思，但警觉和注意力的转移是不太一样的，因为前者强调的是察觉突发的改变，而后者强调的是把注意力从原本关注的事物上转移到另一个需要关注的事物上。

这个能力在生活中也是相当重要的。想想看，如果有一天你要去新开张的超市买老抽，首先必须找到调味料陈列区。在这个过程中，如果指示牌显示某一区放的不是调味料，你就应该快速把你的视线转移到另一块指示牌上，直到你找到调味料。接着，在调味料区，你要找到老抽放在什么位置。只要目前视线看到的东西不是老抽，你就应该换一个位置。如果刚刚描述的过程不能正常进行，那么你就无法很有效率地买到老抽。

再举个例子。在20世纪90年代，英国的高速公路旁出现了许多维多利亚的秘密女性内衣的广告牌，由于多数司机是男性，很容易被性感的女性吸引，导致当时高速公路上的交通事故频发，就是因为司机的注意力没有及时从那些广告牌上转移到路况上。

现在的环境中，有太多吸引眼球的刺激，比如可以发声的广告牌，或者微信的通知声音等，这些刺激会让我们把注意力转移到它们上面。如果我们无法快速地把注意力转回原本执行的任务上，那么就会带来很多麻烦。

相较于警觉，注意力的转移就较主动，也就是说，人们有意识地决定要把注意力从一个物品转移到另一个物品上。当然，有一些注意力的转移是由强烈的感官刺激驱动的，而非由个体主观驱动，比如我们走在路上听到救护车的声音，就会不由自主地看向救护车。

这两种不同的注意力转移，也跟不同的脑部区域有关系：主动的注意力转移与LIP和FEF有关，被动的注意力转移则与TPJ和腹侧前额叶皮层（ventral frontal cortex，VFC）有关（见图2–3）。

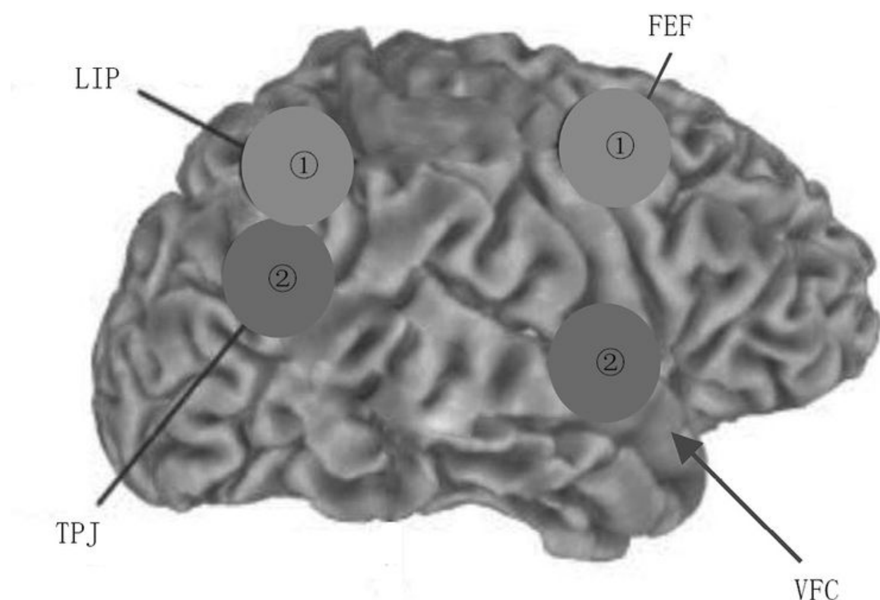


图2–3

区域①是主动的注意力系统，区域②是被动的注意力系统。

波斯纳等人针对一群儿童的长期追踪研究发现，在两岁前，儿童注意力转移能力会逐步提升，到了两岁后会到达一个稳定状态。因为在真实的生活情境中，还有许多因素会影响儿童，所以他们的注意力转移能力并不会在两岁就达到高峰。有些研究甚至指出，儿童要到5岁后，注意力转移的能力才会与成年人接近，并且也会随着年龄进一步提升。

注意力的转移，除了受到大脑相关区域发育的影响之外，也受到多巴胺（dopamine）的影响。多巴胺主要与大脑的弹性运行有关，而注意力的转移正是依赖大脑的弹性运行，因此多巴胺分泌异常，也会影响注意力的转移能力。

冲突的排解

冲突的排解，指的就是当环境中有很多信息在竞争的时候，我们选择注意什么，并且搁置其他项目。我们经常抱怨“孩子在学习时注意力不集中”，其实就是孩子无法排除玩具、宠物或其他环境变化的干扰，进而无法全神贯注地学习。

这些冲突可能是外在的，比如别人大声说话、播放音乐，或者人们在专心工作的时候，突然闻到很想吃的食物的味道。这些冲突也可能是内在的，比如在长假前的最后一个工作日，你可能会不由自主地想放假的时候要去哪里旅游、做哪些事情等。

冲突的排解其实是一个复杂的过程，因为我们需要先决定关注哪一件事情，然后才能排除其他干扰。对于孩子来说，他们无法判断或者不愿意判断自己需要关注什么。想想看，如果有米其林等级的美食和方便面同时放在面前，你会选择哪一个？对于孩子来说，宠物、玩具就是那米其林等级的美食，而作业或者收拾玩具等就是方便面。所以，也不一定是孩子不能排除干扰，而是他们选择要注意的事情，是成年人认为他们不应该注意的事情。另外，有些干扰是内在的，对于一些孩子来说，可能因为一些特殊状况，致使他们的大脑异常放电，导致他们无法集中注意力。

冲突的排解是注意力的三个方面中最具主动性的，与大脑皮层的关系也最紧密。研究发现确实如此，额叶的前扣带皮层（anterior cingulate cortex）这个区域，与冲突的排解的关系最密切。此外，这个区域与其他皮层区域的紧密互动，也与冲突的排解正常运行有关。

前扣带皮层，特别是背侧的前扣带皮层发育异常，与多动症有紧密关系。过去很多研究都发现，患多动症的儿童，这个脑区的体积较小，脑神经激活的状况不明显。

整个大脑额叶在儿童发育的过程中是持续进行的，一直要到青春期之后才会达到高峰，所以他们的冲突的排解能力，也会逐步提升。

集中注意力就够了吗?

在介绍了注意力的三个方面之后，相信你会开始有点儿怀疑，我们真的希望孩子能够集中注意力吗？其实，大多数时候，我们讲的“集中注意力”，其实是特别针对“冲突的排解”来说的。我们希望孩子不要注意不该注意的东西，应把注意力放在该注意的事物上。

这样就足够了吗？

当然不够。

首先，想想看，如果你命令孩子去读书，他看起来是在读书，实际上根本就没有把心思放在书上。这样到底算不算集中注意力？看起来，孩子确实集中了注意力，但他把注意力集中在了你不希望他注意的事情上。

其次，冲突的排解只是注意力的一个要素，甚至是一个比较不像“注意力”的要素。为什么这样说呢？因为注意力的本质，在于找到要注意的东西。警觉和注意力的转移，事实上都和注意力的核心运行有关系。

在学术研究中，研究注意力最常使用的实验范式有两个。

第一个是视觉搜索（visual search），即人们在一堆物品中，是否能够有效率地找到目标物或者判断目标物是否出现。最经典的实验，就是我们会让屏幕显示很多绿球，偶尔会随机显示一个红球，被试要做的事情就是判断是否出现了红球。一般来说，我们能够快速地做出判断，因为绿球中的红球是非常显眼的。如果屏幕上显示了很多不同颜色的球，那么要判断是否出现了红球，就没有那么简单了。这种能够快速定位的能力，是多数注意力研究关注的。这比较接近警觉，即快速地察觉当下的环境中是否有需要关注的事物。

第二个是点启动（dot priming）。这个范式一般要求被试判断一个特定的刺激是出现在屏幕的左侧还是右侧。当然，任务没有那么简单，因为在这个特定的刺激出现之前，会有一个事物出现在屏幕的左侧或右侧。因为人类是非常容易被突然出现的东西吸引的，所以即使我们知道那个东西是不该留意的，也会不由自主地把视线转移到那个东西所在的位置。研究发现，当两个事物出现在同一个位置的时候，被试需要的反应时间比较短；当两个事物出现在不同位置的时候，被试需要的反应时间比较长。如果一个人具备较强的注意力的转移能力，那么不管刺激出现在哪个位置，反应时间都差不多。这个就是“注意力的转移”，也就是说，人们应适时地把注意力转移到需要注意的事物上。

当然，这并不是说冲突的排解不重要。只是我们往往忽略了注意力其他要素的影响，而一味地认为孩子只要具备冲突的排解能力，他的注意力就没有问题。事实上，我们多数时候都错怪孩子了，不应该说他们注意力不足，说他们冲突的排解能力不佳，或许更合适一些。

孩子有可能在警觉、注意力的转移，以及冲突的排解三个方面都有良好的表现吗？当然有可能。例如，研究发现，警觉能力的提升，也会提升冲突的排解能力。但是，冲突的排解能力的提升不利于提升警觉能力，就像前文提到的我的例子，因为过于关注需要注意的事情，结果反而无法察觉一些突发状况。

---

1. 关于注意力的这三个方面，也可以译作警觉、定向、执行控制。——编者注

第三章
我孩子的注意力是不是出了问题？

身为父母，我想大家都很想知道，孩子的发育是不是有问题。其中，注意力缺失，即注意力缺失多动症（attention deficit hyperactivity disorder，ADHD）就是很多家长关心的问题。

近年来，随着信息技术的发展，大家对于多动症有了更深的认识，加上媒体大肆宣传智能设备会分散儿童的注意力，很多家长看到孩子出现一些症状，就紧张得半死，担心孩子患上了注意力缺失多动症。美国疾病控制与预防中心统计的数据显示（见图3–1），美国儿童被诊断为注意力缺失多动症的比例，确实在逐渐提高。诊断的标准也在改变，甚至更宽泛，也就是说，儿童更容易被诊断为注意力缺失多动症。另外，还有一个因素，就是早年家长可能没有关注自己孩子的发展，所以没有留意孩子的注意力有问题。现在的家长较紧张，所以被诊断出这个症状的孩子的数量增加了。

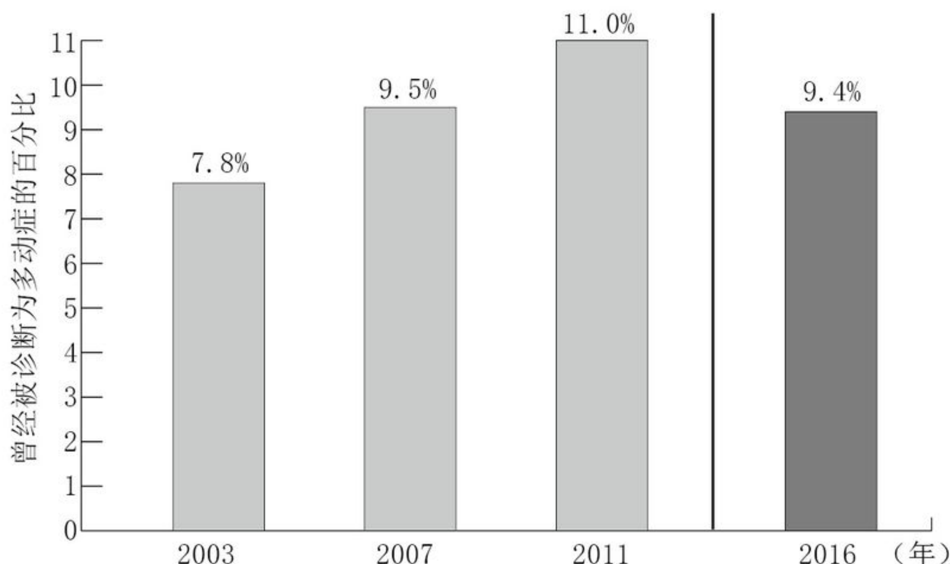


图3–1

根据美国国家儿童健康调查的数据，2003—2011年的调查范围是4～17岁的孩子，2016年的调查范围则是2～17岁的孩子。

不要轻易给孩子贴标签

我要先跟大家厘清一个概念：所有疾病都是人为定义的，比如高血压和糖尿病，都是通过血压或血糖是否超过某个数值来界定的。例如，如果高血压的标准更严格了——只要收缩压超过70就算高血压，那么一个人可能从低血压患者变成高血压患者。如果高血压的标准更宽松了——收缩压超过200才算高血压，那么一个人也有可能从高血压患者变成低血压患者。

跟人类的心理相关的疾病更深受人为定义的影响，我们也没有办法客观地监测一个人的心理活动。以抑郁症为例，目前没有一个所谓的抑郁症测量仪，可以通过客观的数值确诊一个人是否抑郁了。我们也没有一种客观的方式，可以判断一个人的注意力是否出了问题。

另外，行为反应有很多诱发因素，如果我们不了解前因后果，就很容易做出错误判断。美剧《豪斯医生》中就常常出现这样的特殊病例，看起来，一个病人的大脑出了问题，通过专业治疗反而使病症更严重。后来，他们才发现，之前的判断是错的。再举个有点儿极端的例子，当孩子在玩儿的时候，你一直叫他，他却不理你，这有可能不是因为孩子玩得过于专心，可能他的听力短暂受损了，没听到你在叫他，而不是听到了，却忽略你在叫他。

要在孩子小的时候就判断他的注意力是否出了问题并不合适，直白地说，现在我们还没有太好的方式来做诊断。另外，孩子的注意力能力也不是一出生就成型的，所以在太小的孩子身上做诊断，并不合适。波斯纳等人在2014年发布了一份追踪孩子7年的研究报告，他们从这些孩子出生，就开始做系统性的研究调查。

波斯纳等人发现，新生儿的注意力具有反射性，即易被外界刺激引导（例如，听到巨响，会转过头）。在这个阶段，注意力的转移的发展就相对重要。在实验室中，他们通过观察孩子凝视刺激的快慢来评估他们的注意力的转移能力。在实验中，刺激会出现在屏幕的三个位置，而且会依序出现。表现较好的孩子，会先将视线移到刺激即将出现的位置上（见图3–2）。虽然这个能力看似和冲突的排解能力没有太大关系，但他们的研究发现，孩子在一岁前注意力的转移能力和他们在7岁时的冲突的排解能力正相关。也就是说，注意力的转移能力越强，日后的自我控制能力就越强。针对脑神经的研究也显示，冲突的排解的脑神经网络会随着年龄增长日益紧密，但注意力的转移功能的脑神经网络则不会随着年龄增长有明显变化（见图3–3）。这些证据表明，注意力的发展是有先后顺序的，反射性的功能发展得较快，而需要主动控制的能力，则会跟随大脑额叶的发育逐步提升。

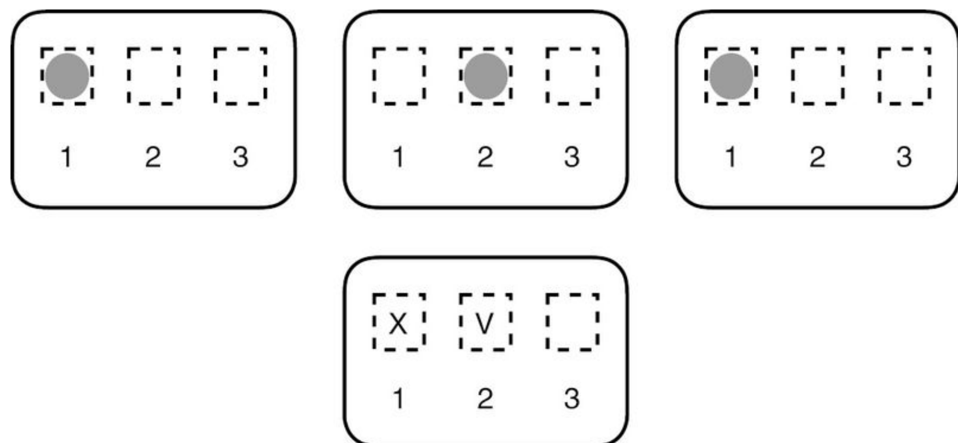


图3–2

图中的点会依次在位置1和位置2重复出现。如果孩子发现这个规律，那么当点出现在位置1时，即使还没有出现在位置2，他们也会把视线移动到位置2。

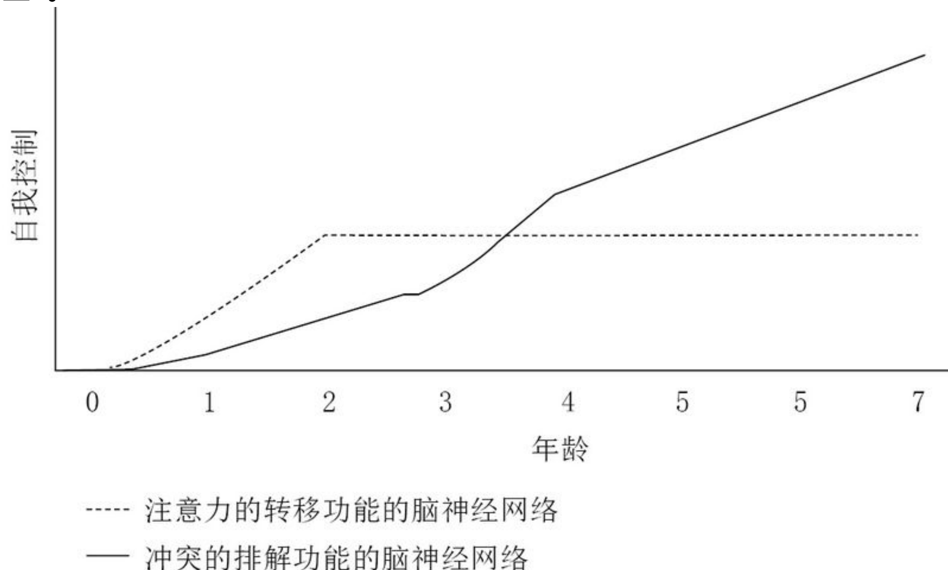


图3–3

如何及早察觉孩子的注意力问题

一岁前的孩子

针对一岁前的孩子，我们可以通过两种方式来进行初步判断。

第一，如同波斯纳等人的做法，在不同的位置依序呈现刺激，然后检视孩子是否能够学习，并在刺激出现前就注视那个位置。若孩子能提早注视那个位置，表明他的注意力的转移能力发展较好。

第二，让孩子看一个没见过的东西，看看他是否会先进行观察再伸手去拿，还是会直接伸手去拿。若孩子会先观察一阵子再出手，表示未来他的冲突的排解能力可能较好。

学龄前的孩子

现阶段，并没有太多针对孩子注意力的标准化测验，波斯纳开发的儿童版注意力网络测试（Attention Network Test Child version）是少数标准化的测试之一。在这个测试中，孩子的主要任务是判断在画面中出现的动物是朝向左边还是右边。有时，所有动物都会朝向同一个方向，有时，中间的动物和旁边的动物会朝向不同的方向（见图3–4）。孩子在这两种情况下的反应时间差异，展现了他们的冲突的排解能力的强弱。两种情况的反应时间差异越小，表示孩子越能够专注处理该注意的东西，而不会受到太多干扰，也就是说，他们的冲突的排解能力很强。

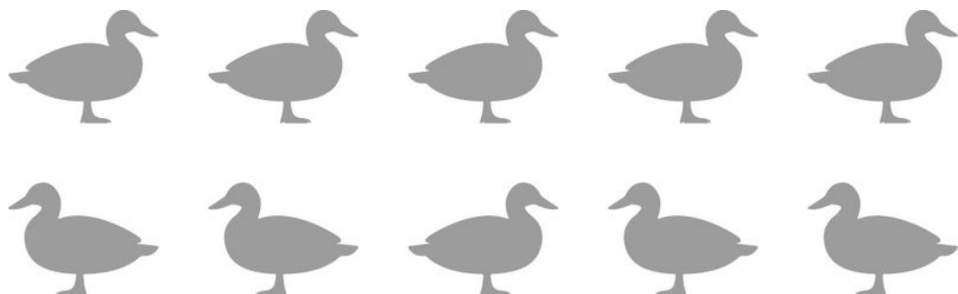


图3–4

孩子需要判断中间鸭子的头是朝向左边，还是朝向右边。第一行的鸭子的头朝向一致，第二行的鸭子的头朝向不一致。

在孩子看到鸭子之前，会先看到一些视觉引导（图3–5中是4种不同的引导情境），星号出现的位置，有可能就是鸭子出现的位置。通过比较有星号和没有星号（A和C），可以知道孩子的警觉能力的强弱，因为孩子知道星号消失之后就会出现鸭子。若孩子的警觉系统运行正常，就会知道在看到星号时，就要准备去按按键了。

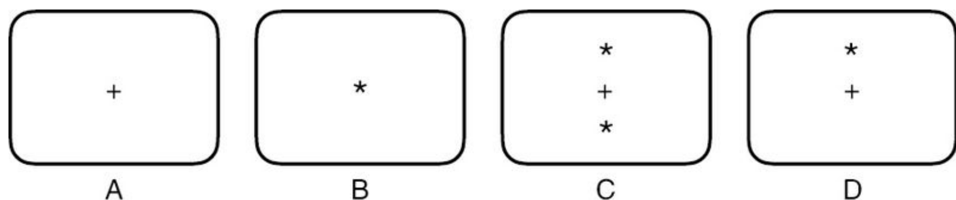


图3–5

因为星号有时会和鸭子出现在同一个位置，有时出现的位置会不同，通过比较两者，就可以知道孩子的注意力的转移能力的水平。注意力的转移能力强的孩子，在这两种情况中的反应的差别比较大（同位置时的反应会比不同位置时快很多）。

这个测试不一定能全面反映孩子的注意力情况，但三个核心能力都能通过这个测试得到评估。因为测试本身的规则不是那么容易理解，三岁半或四岁以上的孩子才适合用这个测试来评估注意力。

根据经典注意力研究，我与爱贝睿团队开发了一个新型儿童注意力评估系统，欢迎大家进一步了解（http: //attention.ibrainbaby.net）。

学龄后的孩子

一般来说，多动症的确诊时间一般在学龄后，因为这时孩子发育得比较稳定了。《精神疾病诊断与统计手册》（第5版）中提到，以下症状必须持续6个月才能作为确诊依据，若12岁以下的儿童出现6种症状，可能就需要多加关注。

注意力缺失：

- 经常忽视细节且因粗心犯错；
- 做事情或玩游戏无法专注；
- 经常被认为没有认真听别人说话；
- 经常无法照着别人的指示完成任务；
- 经常无法谋划自己该完成的事情；
- 经常逃避需要花一些工夫才能完成的事情；
- 经常丢三落四；

- 很容易分心；
- 经常忘记事情。

过动及冲动：

- 常坐不住或忍不住玩弄手脚；
- 当被告知不能离开座位时总是忍不住离开；
- 在不能乱动的场合，忍不住乱动；
- 参加休闲活动无法保持安静；
- 总是停不下来；
- 不停讲话；
- 当别人还没有问完问题时就忍不住回答；
- 无法等待；
- 经常干扰别人。

此外，还需要满足以下三个条件：

- 这些现象必须出现在两个以上的场合（如果仅在家里有这些现象，则不算）；
- 这些现象必须对生活造成重大干扰；
- 这些现象不是由其他精神疾病造成的（不排除亚斯伯格症）。

不要过度苛责孩子

读到这里，有些父母可能会感到焦虑。我必须再次提醒大家，孩子是否有注意力问题，不是父母在家中就能够确认的。若你觉得孩子的注意力发展有点儿问题，一定要找专业的评估机构来协助评估。千万不要随意给孩子贴标签，然后随意参考网上的注意力测试，因为如果不对症下药，反而会耽误孩子的发展。

此外，一些孩子的注意力缺失与生理上的发育缺陷有关，所以不要过度苛

责孩子。要了解孩子的状态，帮孩子安排最适合的干预方案，才能真正帮助孩子提升注意力。

第2部分
如何提升孩子的注意力

专心很重要，但过度专心也不好。家长需要引导孩子明白什么是恰到好处的专心，并且教他们一些具体方法，控制自己的专心程度。在该集中注意力的时候就集中，该放松的时候就放松，孩子才会有更好的表现。

第四章
并不是越专注越好

我们小时候可能听过这样一个故事：物理学家牛顿在实验室工作到非常忘我，结果，该吃饭的时候，才发现锅里煮的不是鸡蛋，而是自己的怀表。

我国也有一个类似的故事，大书法家王羲之专心写字，结果，吃东西要蘸蒜泥的时候，蘸了墨汁。

这些故事的真实性，我们先不去考证。我有一个真实的故事：我是一个做事很专心的人，但有时候，因为太过专心，也会出现一些尴尬情况。比如，和朋友约在地铁站见面，但因为我太专心地往地铁站的方向走，根本没有留意到朋友正迎面向我走来。朋友大声喊了我几声，我才回过神来。幸好他很了解我，知道我不是故意对他视而不见，不然我们的友谊可能就要受影响了。

所以，专心当然好，但过犹不及。

怎么会过犹不及呢？

我攻读博士时研究过这个问题，我们做了很多实验，结果发现：如果人把注意力过度集中在一个东西上，就很容易忽视其他东西，很可能带来危险。比如，我们在实验中向被试展示一些词，他们可能会注意到那些有情绪色彩的词，却没有注意到其他词。如果在生活中，比如，司机在开车的时候看到广告牌上有俊男美女，可能就会多看两眼，结果就不小心错过了交通指示牌，这样麻烦可就大了。

如果孩子一边看电视，一边画画，就可能沉浸在电视情节中，画在不该画的地方，例如，画到桌面或自己的裤子上，妈妈可就要生气了。

过度专心还可能带来哪些小风险呢？当一个人对外界环境保持警觉时，就无法过度集中注意力。而过度集中注意力，则无法保持警觉。牛顿和王羲之的例子都是如此，他们过于专注地做手头的事，没有察觉改变。

警觉和冲突的排解不同，简单来说，警觉像注意力的第一道关卡，信息没进来，自然没有冲突。冲突的排解是在处理那些已经通过第一道关卡的信息。所以，过度集中注意力的人，出问题的部分是在警觉，既然信息没进来，自然没有后续冲突的排解问题。不过，我们都不是福尔摩斯，没有办

法既能高度集中注意力，又能眼观六路、耳听八方。避免过度集中注意力，其实是很重要的。

过度集中注意力在自己的世界里，对于社交也有很大影响。患自闭症的孩子，就是过度专注于一些事物，而忽略了环境中其他更重要的事物。例如，有些患自闭症的孩子只注意环境中发光的物体，不管这个物体在哪儿，都会不由自主地去触摸，甚至抢别人的手机或会闪光的玩具。这些行为会让他人感到突兀，甚至反感。

同样，如果注意力十分不集中，也是不好的。比如患多动症的孩子，可能就是因为过于冲动，无法克制自己，所以上课走神儿、开小差，不仅对学习有影响，对社交也有影响。

所以，引导孩子，让他们懂得控制自己的注意力集中程度是很重要的。这涉及两个问题：第一，让他们意识到，哪些行为属于“注意力程度”的范畴；第二，让他们领悟到“集中注意力”的不同程度，比如，怎样算无法集中注意力，怎样算过于集中注意力，怎样算恰到好处地集中注意力。

我们应该怎么做？

讲故事

孩子都喜欢听故事，你可以找一些他喜欢的绘本，陪着他一起阅读。读完之后，可以即兴和他互动问答，比如，请他判断故事里的主人公有没有集中注意力。我家大宝喜欢《奇先生与妙小姐》，其中有一个故事讲的是白日梦先生。白日梦先生带着一个小男孩维维去探险，不过其实是在开小差。讲完故事后，我问大宝：“你觉得维维有没有集中注意力呢？有没有什么办法可以帮他集中注意力呢？”

有时候，我会自己编一个故事：“小明是一个很爱看书的小男孩，常常看得很入迷，有一次连屁股着火了都没有发现。还好他的妈妈看到了，赶紧把水泼向他的屁股，不然就麻烦了。”讲完之后，可以问问孩子：“为什么小明连屁股着火都没觉察呢？是不是因为把注意力过于集中到一个地方了？你会像他一样吗？不会，对不对？很好。”

故事不用太长，可以浮夸一点儿，最重要的是要有趣，让孩子感兴趣，这样才会让孩子印象深刻。我们想要教给他们的事情，才会被孩子牢牢记住。以后也可以利用故事中的角色来提醒孩子：“你这样就像小明一样，你觉得这样做对吗？”

讲故事的方式，还可以更灵活一些。有时候，我们手边没有故事书怎么

办？身边的小事，比如父母或者孩子出现过度集中注意力、注意力不足的情况，都是引导孩子控制注意力的好机会。

有一次，我让大宝去房间拿袜子，结果他看了很久电视，去房间待了好一阵子，然后跑出来问我："爸爸，你刚刚要我干吗？"我当然气得牙痒痒，不过没有立刻发怒。我告诉他："你刚才就是注意力不足，下次不可以这样，做事情要专心。我刚才叫你去拿袜子。"

外在环境的改变

从无法集中注意力到集中注意力，讲起来容易，但做起来，别说孩子，就是大人也相当不容易。这里，我教你一个小诀窍：先改变那些外在的、具体可见的东西。比如，如果我要从不专心的状态，调整为专心的状态，就会把一些让我分心的东西拿走，例如，手机。怎样让自己轻松一点儿，不过于专心呢？我的做法是站起来走走，做点儿别的事情，比如，喝口水、舒展一下身体。

同样，我们教孩子控制自己集中注意力的程度也应如此，要教他们具体做法。例如，当希望他们集中注意力的时候，就让他们把其他东西拿走，只能注意该注意的东西。同样，如果我们希望孩子专心，那么就要轻声说话，还有就是不要打扰他们。人的天性本来就很容易留意环境的变化，孩子的大脑额叶发育还不完全，特别容易被环境干扰，所以要格外注意。

有时，孩子难免开小差，那么如何避免孩子开小差呢？我分享一个心理学研究发现。英国纽卡斯尔大学的教授梅利莎·贝特森（Melissa Bateson）把眼睛的图片作为研究素材，发现只要被试察觉有眼睛在注视他们，他们的行为就会比较符合社会规范、利他。这也可以套用在提升孩子的注意力上面，你可以在孩子的书桌前贴上眼睛的照片，可以选发怒的眼神。当孩子开小差时，就可能看到这张照片，会赶紧调整注意力。不过，别用自己眼睛的照片，以免孩子对你有不好的印象，一想到爸爸、妈妈，就浑身直冒冷汗。

有些父母可能会在孩子做事的环境中播放古典音乐，尤其是莫扎特的音乐，我就不推荐。首先，听莫扎特的音乐是否真的会提升孩子的创造力，本身就是一个有争议的话题。确实有研究发现听莫扎特的音乐对孩子有帮助，但也有很多研究认为没有帮助，大家不要轻易上当。其次，孩子年纪还小，很容易被音乐干扰，音乐可能对他们有害无利。所以，建议给孩子一个较少出现感官干扰的环境，这类干扰不仅包括视觉、听觉的，强烈的气味也会影响孩子，也需要留意。

现在市面有一些脑波监测设备，戴在头上，就可以监测一个人的注意力集

中程度。我在科学博物馆就见过这样的设施，通过脑电波控制球的移动，希望球高一点儿，就集中注意力，希望球低一点儿，就可以分心一点儿，最后让球通过一个迷宫。通过这种即时反馈的方式，就可以让孩子体会到，如何控制自己的注意力集中程度。

帮孩子做任务规划

无论是希望孩子专心一点儿，还是不必特别专心，我们都可以帮孩子做规划。先讲讲怎么让孩子专心一点儿。首先，我们要知道孩子能够保持专注的时间是有限的，特别是当他们做一些不感兴趣的事情时。我们可以帮孩子拆解任务，每个任务所需要的时间就是孩子一次能够保持专注的时间。

这其实借助了很流行的番茄工作法（Pomodoro Technique），由弗朗西斯科·西里洛（Francesco Cirillo）于1992年创立的一种时间管理方法。简单来说，番茄工作法就是把任务拆解成几部分，每完成一部分，就休息几分钟，完成4个部分就多休息一会儿。通过这种方式，让困难的任务变得简单，同时通过短暂休息，让精神得以恢复，是很不错的做法。传统上，一个部分为25分钟，但是对孩子来说，这太长了，所以要根据孩子能够保持专注的时间进行设置。有一种观点认为孩子能够保持专注的时间大概是年龄加上2。例如，一个5岁的孩子，能够保持专注的时间就是7分钟（5+2）。不过，这只是一个一般原则，应根据孩子的个体差异，以及任务的性质进行调整。

那么，如果想让孩子不要过于专注，该怎么做呢？一般来说，我们都希望孩子保持专注，怎么可能希望他们分心？没错，大多数时候，我们并不想让孩子分心，但有的时候孩子正在玩玩具、看视频，我们就会希望他们不要过于投入，以免忘了时间，进而忘了做该做的事。另外，如果孩子过于专注，而没有警觉性，也不好。

所以，在孩子玩儿的时候，我们可以设置一个定时器，每次定时器响的时候，就要求孩子做一件事情。我们可以事先规划好5件需要孩子完成的事，每完成一件就打钩。我经常使用定时器的做法，因为一旦孩子投入，往往就会忘了时间。另外，他们往往觉得看视频的时光过得特别快。为了说服他们，就得让他们知道，我们并没有故意压缩他们玩乐的时间，因为人在玩乐的时候，就是会觉得时间过得特别快。

虽然集中注意力很重要，但过度集中注意力也有坏处，还会让我们疲惫。家长可以通过讲故事，以及生活中的小事，引导孩子：明白什么是恰到好处的专心，并且教他们一些具体方法，控制自己的专心程度。这样，让他们在该集中注意力的时候就集中注意力，在该放松的时候就放松，他们才会有更好的表现。

第五章
如何提升孩子的警觉能力？

对于注意力的三个方面，父母对警觉比较陌生。这也不能怪各位，因为大多数时候，我们都是被告知要做哪些事情，这是一种被动的方式，但警觉是一种依赖主动性的能力。警觉对我们的猿人祖先来说是非常重要的，如果他们都很专心地捕猎，那么就没有办法察觉外在危险。有两句俗语——鹬蚌相争，渔翁得利；螳螂捕蝉，黄雀在后——讲的都是警觉不足的情况，它们太专心地关注眼前的目标，结果忽略了可能出现的危险。

虽然现在的环境没那么危险，但并不表示警觉对我们来说不重要了。我甚至会说，警觉在人工智能时代更重要。为什么呢？因为人工智能越发达，我们对它的依赖就越大，但它有可能会出错。如果我们都觉得人工智能不会出错，那么就有很大的风险，一些人工智能专家甚至预言，未来人工智能会故意伤害人类。

用最简单的例子来说，你是不是很习惯用智能手机上的计算器进行计算，或者在付款之前，看也不看，就直接扫码呢？我就遇到过店员输入错误数字的情况，还好金额差异有点儿大，否则我发现不了。

孩子虽然还没使用智能手机，但是他们丢三落四的行为也和警觉不足有关系。

一次，我去大宝的学校，发现有一个很大的失物认领箱。真是不看不知道，一看吓一跳，原来孩子们这么爱丢东西。我原以为，大宝算是丢三落四很严重的。他第一天上学就忘记带饭盒回家，之后经常去学校找东西。老师看到他都会问：“这次又忘了什么啊？”可是，当看到那个认领箱里什么都有时，我甚至觉得，大宝只是丢饭盒或书本，已经算不错了。

一天，在大宝所在班级的微信群里，我也听到一件让人笑掉大牙的事情。一个孩子背错了书包，回家后，没办法准备考试。这听起来很夸张，但是这位孩子的妈妈说，因为书包是孩子幼儿园毕业的时候幼儿园发的，可能很多孩子的书包都一样，所以才会背错。

我相信各位也有类似的糗事，我犯过的最糗的事，就是在航空公司网站上订机票，结果误以为松山到关西是指从台北的松山机场飞到日本的关西，就很开心地付款了。之后我跟亲人炫耀，亲人才指出我订错机票了。我订的是从日本的松山机场到日本关西的机票，根本不是从台北飞关西的机

票。如果我能够再警觉一点儿，或许就不会浪费这冤枉钱。

警觉依赖主动性，所以要训练孩子的警觉性，格外费力，因为儿童注意力的发育过程是先发育被动性的部分，才发育主动性的部分。所以，对较小的儿童也不要太苛求，甚至本末倒置，为了训练孩子的警觉性，故意让孩子暴露在很强的声光刺激下，这非常不好。提升警觉能力有两个基本原则：

- 循序培养孩子的主动性；
- 不使用过于强烈的感官刺激来训练孩子的警觉性。

玩“照镜子”游戏

你可能会说：“照镜子？不是每天都照吗？这有什么好玩儿的呢？”我在这里说的“照镜子”，可不是每天在出门前照镜子，而是一种家长可以和孩子一起玩儿的亲子游戏，并且还是一种可以提升孩子注意力的游戏。

具体怎么玩呢？如果我带大宝一起等妈妈购物，一般会和大宝并排看着镜子，然后这样对他介绍游戏规则：“现在，我们来玩‘照镜子’游戏。你在镜子中看到爸爸做什么动作，就要做同样的动作，比如，举起左手，或者伸出双手。”你可以一边慢慢地介绍规则，一边带孩子示范两次。一般三岁以上的孩子，很快就可以领悟这种游戏规则。

对于三岁以下的儿童来说，由于他们还欠缺一些灵活运用知识的能力，如果你举起左手，他们可能不知道自己到底该举左手还是右手，那么我们可以对游戏规则进行一点儿小小的改动。如果我和二宝玩儿这个游戏，就会尽量做一些对称的动作，比如，不是只举左手或右手，而举双手，这样，二宝就可以更顺畅地跟着我做动作了。

如果孩子刚开始玩儿的时候不太熟练，你可以告诉孩子，该怎么做同样的动作。例如，你告诉他们：“现在把你的右手举起来，用右手的食指去摸鼻尖。”经过几次练习，他们就能很快地跟着镜子中的影像，做出相应的动作了。

我之所以把“照镜子”游戏推荐给爸爸们，是因为妈妈们难免会逛街，如果逛了太久，负责照看孩子的爸爸们，就要变出一些花招，不然孩子无法等太久。爸爸们教孩子学会了这个游戏后，妈妈们就可以在购物的时候好好放松休息。



为什么这个游戏可以提升孩子的注意力呢？

第一，它可以训练孩子的警觉能力，因为孩子必须察觉爸爸、妈妈动作的变化。

第二，玩这个游戏，也涉及注意力的转移。仔细想想，这个过程其实和抄写有点儿像，都是先观察，然后想办法复制。只是这个游戏的难度更大，因为镜子中的影像是左右颠倒的，所以孩子需要更集中注意力。

这个游戏非常能吸引孩子的注意力，为什么呢？这其实是我们大脑中的镜像神经元在发挥作用——注意，镜像神经元的英文是mirror neuron，说明它和镜子有关系。我们会模仿别人，或者共情，看到别人难过自己也会难过，这些都是镜像神经元在发挥作用。

如果做一点小小的改动，我们还可以利用这个游戏来训练孩子的创造力。

可以跟孩子玩“动作接龙”，就是两个动作之间要有关系。比如，如果我在

镜子前做出扔球的动作，孩子首先要观察并且判断我的动作是扔球，接着他要想什么是和扔球有关的动作。如果他想到的是接球，那么就要在镜子前做出接球的动作。这时，我就要做一个和接球有关的动作，例如，拍球。这样就可以一边提升孩子的注意力，一边激发他们的创造力。

如果商场没有镜子，或者在不方便使用镜子的情况下，怎么办呢？没关系，我们可以玩改良版的“人体照镜子”，也就是把别人当成自己的镜子。可以对孩子说：“你平时在照镜子时，镜子里的人是怎样做动作的？好，现在开始，你就是爸爸的镜子，爸爸做什么动作，你就要像镜子里的那个人那样做，比如，我这样拍手，你也要这样拍手。如果我低头看地，你要怎么做呢？你也要跟着低头看地。好不好？”

手机上现在有很多拍照的App（应用程序），在自拍的时候，可以加上太阳镜、帽子之类的效果，也可以拿来和孩子玩。你可以自己先拍一张有特殊效果的照片，然后请孩子也拍出一张同样的照片，孩子除了要做出同样的表情、动作，还要选择同样的特效。相信我，他们会玩得很开心。

绘本也可以作为“照镜子”游戏的道具。在家中玩这个游戏的时候，你可以找一本有人物角色的绘本，然后模仿绘本中一个人物的动作，让孩子从绘本里面找找，看看你做的动作是哪一页的哪个人物的动作。这个玩法，也可以让孩子做动作，让爸爸、妈妈找，会相当好玩。哦，对了，让爸爸猜就好，妈妈可以安心购物。

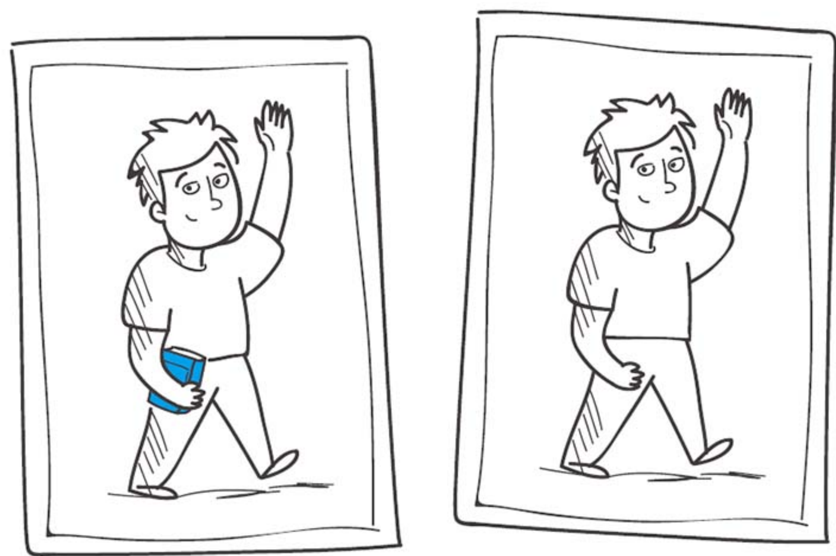
根据这一点，我们可以对“照镜子”游戏做一些变形。例如，你做完动作后，让孩子仔细看，然后你恢复到没有做动作的状态，让孩子模仿先前你做的动作。在这种做法中，除了可以训练孩子的注意力，还可以训练孩子的记忆力，一举两得。结合记忆力的训练，可以连续做几个动作，让孩子专心看，然后让他们按照顺序把动作做出来。

如果你想让游戏难度更大一点，还可以让孩子用颠倒的顺序把动作做出来，这需要他们凝聚更多的注意力来完成。例如，先弯腰用双手摸脚面，然后两条胳膊张开呈“大”字形，最后双手高举，并且用掌心贴合掌心。孩子要倒过来做这些动作，所以要先把双手举高，并且用掌心贴合掌心，然后两条胳膊张开呈“大”字形，最后弯腰用双手摸脚面。

找不同游戏

大家都很熟悉找不同游戏，就是比较两张图片中有哪些差异。网络上很多相关的游戏，也有不少图书可以用来玩这种游戏。但是，大家接触的找不同游戏，多数是趣味性高、实用性低，实际上对孩子的帮助并不大。

为什么呢？因为很多找不同游戏为了不轻易让玩家找到差异，会在很细小的、微不足道的东西上做改变。这样的改变，对孩子的生活来说，影响是很小的。如果我们要通过找不同游戏来提升孩子的警觉程度，希望可以借此改掉丢三落四的习惯，就要对这个游戏进行特别规划。例如，如果你想帮孩子改掉“忘记拿东西”这个习惯，就可以选择那些画面中有人物，而且手中拿的东西有变化的。比如，图中的一个人手上拿着一本书，而另一幅图中的人手里没有书。通过这样的练习，让孩子知道，要留意图片中人物拿的东西有没有改变，进而联系到自己身上，记得时时检查自己的东西有没有变少。同样，如果孩子的问题是总是忘记关电视、忘记关灯等，就可以安排和这些事情有关系的游戏，例如，两幅图片中的电视，一个是没画面的，一个是有画面的，看看孩子有没有留意到这个差异。在市面上可能不容易买到这样的东西，那么爸爸、妈妈可以自己拍照，做成对比的版本，孩子玩起来会特别起劲。



除了用照片来玩之外，爸爸、妈妈也可以利用家里的环境。我们家有一个专门放玩具的区域，有时候我会故意把玩具乱扔，然后问大宝：“你有没有发现哪些玩具没有收好？”当然，更好的做法是，玩具应有固定的摆放位置，爸爸、妈妈可以拍照，之后让孩子收拾玩具的时候，不要说：“你快来收拾玩具。”要跟孩子说：“快来玩找不同游戏，看看现在的样子和照

片中有哪些不同，要把东西摆放成和照片中一模一样才算赢。”孩子会玩得很起劲。这样，一方面训练了孩子的警觉能力，一方面把玩具收拾好了，一举两得。

如果带着孩子去商场，也可以一起看看商场的平面图，让孩子找找你们要去的店在什么地方。你甚至可以跟孩子比赛，看看谁先找到某家店在什么地方。成年人不见得会赢过孩子。我在开车的时候，二宝常常会嚷嚷：“爸爸，有警车。”有时，我要找很久，才会发现他说的警车，有些真的距离很远！还有一次，他只是看到货车上面小小的宜家图案，就对我说：“爸爸，你看有宜家的货车。”

找不同游戏真的既好玩又好用，而且如果精心规划，除了可以提升孩子的注意力，还可以提升他们的社交能力。

这个游戏怎么能和社交能力扯上关系呢？很简单，我们可以进行规划，选择那些有“人的表情变化的”图片，鼓励孩子发现这些表情的不同。这样可以训练他们从小就会察言观色（注意，在这里，“察言观色”可不是贬义词，而是要让孩子从小就懂得，看看周遭的人的表情是否有变化）。孩子越能够察觉别人的情绪改变，就越能够做出适当的动作。比如，如果他们会在看到别人难过时，去安慰或陪伴，或者在看到爸爸、妈妈生气时，懂得要保持安静，不要大吵大闹。我跟大宝玩这个游戏的时候，就会问他：“为什么图片中的人物表情改变了？”如果是从快乐变成难过，我会接着问他：“你觉得有什么方法可以让这个人快乐起来？”除了表情之外，也可以设计一些其他跟社交有关系的变化，例如，图片中的人的动作，比如一张图片中的人都在排队，另一张图片中有一个人想偷偷插队，这可以用来提点孩子，我们的哪些行为符合社会规范。

玩“心脏病”

大家不要被这个名字吓到。因为在玩这个游戏的时候，人们很紧张，就像心脏要跳出来一样，所以叫作“心脏病”。

在这个游戏中，每个人要从一沓扑克牌中翻开一张牌，同时必须按照顺序念1、2、3、4……例如，我是第一个翻牌的，我翻牌的时候就会念1，大宝是第二个翻牌的，翻牌的时候就会念2。如果念出来的数字和牌上的数字一致，大家就要用手去拍那张牌，最先拍到牌的人，就可以拿走桌面上已经翻开的牌。最后，看谁的牌最多，谁就获胜了。念到13之后，下一个人就要从1开始念。

在这个游戏中，玩家需要时时保持警觉，比较听到的和看到的信息是否相符。

如果孩子还不认识数字怎么办？可以在牌上画不同数量的圆圈，根据孩子的年龄来改变游戏难度。如果跟三岁的孩子玩，可以只用1至5，准备5张牌，然后跟孩子轮流翻牌。如果念的数字和牌上的圆圈数量是一样的，大家就需要用手去拍那张牌。一轮结束，如果没有分出胜负，就再来一次。建议爸爸、妈妈可以慢一点，甚至可以提醒孩子："你注意看看，现在牌上的圆圈数量和刚刚念的一样吗？"等孩子玩得比较熟练之后，可以加快速度或增加牌的数量。

《德国心脏病》与"心脏病"游戏类似，用画有不同水果的牌来玩，也可以和孩子一起玩。在这个游戏中，如果牌上的水果总数加起来是5，那么玩家就要抢着去按铃，先按铃的人就赢一局。这样的游戏，除了可以训练孩子的警觉能力，还可以训练孩子的口算能力。事实上，《德国心脏病》这个游戏还有很多延伸性的玩法，例如，加入动物角色（爱吃香蕉的猴子）等。这同样可以提升孩子的警觉程度，又可以学习并应用规则，对于孩子来说是不错的训练。

第六章
如何提升注意力的转移能力？

如果你跟一位有心理学背景的人讨论注意力，他肯定会想到注意力的转移。其实，在生活中，我们在不停地转移注意力。为什么这么说呢？就以我们看东西为例，我们看到的其实不是一个连续的画面，而是一连串快速呈现的照片，而且每一张照片聚焦的位置都不一样。我们的大脑很懒惰，如果眼球一直盯着同一个位置，它马上就会停止工作，我们就会觉得眼前一黑。大多数时候，每一张照片聚焦的位置不会相距太远，特别是当你在一个熟悉的环境中时。

我必须告诉大家，即使聚焦了，大多数时候，我们的注意力其实还是很不靠谱的。心理学家罗纳德·伦辛克（Ronald Rensink）就做过一个很经典的实验，他安排实验者在街头向路人问路。在问路的过程中，他安排几个人抬着一块很大的木板从两人中间走过去。在这个过程中，原本问路的实验者会跟着离开，会有一个新的实验者留下来继续问路。大概有七成的路人，基本上没发现其实问路的人换了一个。

你会觉得很意外，但这就是注意力的天性。如果有人向你问路，你会特别关注他的长相吗？你应该关注的是这个人要问的地方在哪儿，然后你可能会在他手中的地图上做个记号，或者想指向某个方位，告诉他要往哪边走。在这种状况下，我们的注意力很少会集中在问路的这个人的脸上，自然就不会察觉其实已经换了一个人。这个现象，其实也说明了警觉能力不足的情况。

同样，当有人目睹凶杀案的时候，大多数注意力停留在凶器上，很少会有人注意凶手的样貌。因为目击证人的证词经常出错，一些国家的政府已经不再单纯相信目击证人的证词。这个现象在心理学当中被称为武器聚焦（weapon focus），也就是人们会很不理性地把注意力集中在武器上，而无法把注意力转移到其他事物上。

我们并非每天在路上都会遇到凶杀案，但以下这种情况你肯定遇到过，就是看到同一块手机广告牌，结果你和朋友关注的焦点完全不同，你看到的是帅气的代言人，朋友看到的是手机的卓越性能。不过，广告商也很聪明，会让商品或主广告语尽可能靠近代言人的脸，以确保你一次能够把所有他们希望你注意的信息全部吸收。

除了注意该注意的事物之外，掌握正确的时间点也很重要，就像你跟朋友

约了一个时间要见面，如果你在约定时间的半个小时之前就在那边左顾右盼，就是在浪费自己的时间。如果你迟到了一个小时，却还在那里寻找朋友，同样是浪费时间。这两种情况有点儿极端，但我想强调的是，我们在正确的时间，把焦点放在该注意的事物上是非常重要的。在这个信息量极大，并且稍纵即逝的年代，掌握正确的时间点非常重要。你可能订阅了很多公众号，你有没有发现，它们都喜欢在早上八九点发信息，就是因为那些时间点是你最可能打开微信的时候，也是最可能看到信息的时间点。

你可能会担心，孩子的注意力跳来跳去，真的不会让他们分心吗？针对这种担心，我有两个说明：第一，注意力本来就需要转移，能够顺畅地调整自己关注的事物，才是良好的表现；第二，训练孩子转移注意力和分心是不同的。注意力的转移是主动把注意力的焦点从一个东西上转到另一个东西上；分心是孩子因为其他事物的干扰，而被动地将注意力的焦点转到那个事物上。

在提升孩子注意力的转移能力的时候，需要注意哪些呢？

- 在正确的时间，注意该注意的事物。
- 在训练的时候，要掌握适当的节奏。

打地鼠

很多人都玩过这个游戏。顾名思义，这个游戏就是要打从洞口中探出头的地鼠。在玩游戏机的时候，通常会有很多洞，玩家拿着一把锤子，猛打探出头的地鼠。刚开始地鼠探出头的速度比较慢，之后会越来越快，而且可能同时出现好几只地鼠。

我曾经在电脑上，玩过一个非常棒的类似打地鼠的游戏，叫《九宫格打外星人》。这个游戏很有意思，除了像普通游戏机那样，会在不同的地点冒出东西，还有很多特别的设计，而且都可以套用在提升孩子的注意力上。

第一，游戏中有高分项目。在传统的打地鼠游戏中，打到每只地鼠的得分是一样的，在这个游戏中，有不同颜色的外星人，打到绿色的外星人得10分，打到红色的外星人得20分，打到黄色的外星人得30分。要得高分，最好是打到全部外星人。如果同时出现了太多的外星人，当然要多打黄色的外星人。这可以增加游戏的趣味性，更重要的是，可以训练孩子调整注意力的权重。这很重要，通过这样的训练，孩子可以了解对哪些事物不用注意太久，而对哪些事物需要多注意。

第二，游戏中有一些地雷，也就是不能打的东西。一般我们看到突然出现

一个东西，就会不由自主地做出反应，但打了地雷是要扣分的。这个地雷的设定，可以训练孩子冲突的排解能力，知道哪些事物是不该处理的，就不要去处理。

第三，游戏中的一些外星人，要打两次才算打到。这一点就呼应了我之前提到的，人们倾向于不去注意已经注意过的事物。因为要打同一个外星人两次，所以，就必须在短时间内注意同一个位置两次。这一点对孩子注意力是很好的训练，特别是针对适应现代环境这一点。

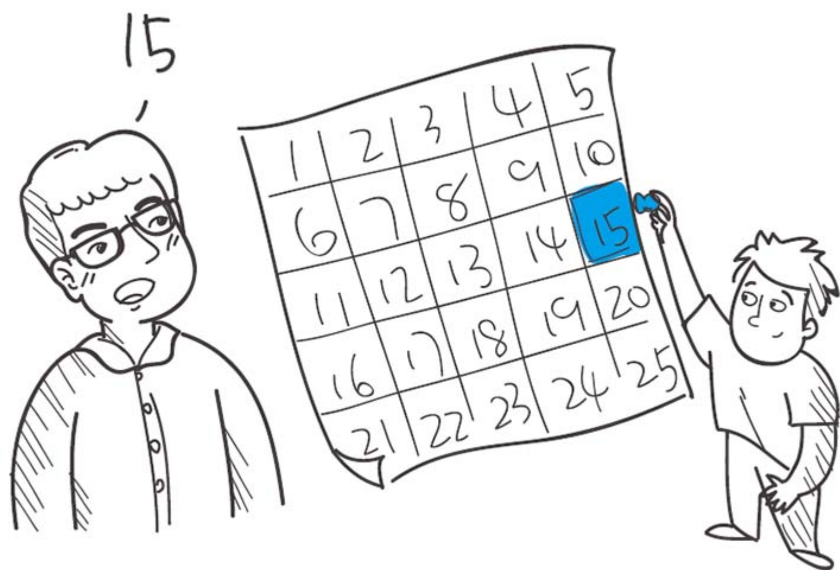
虽然打地鼠游戏听起来有很多好处，但是也不适合一次玩太久，否则孩子只顾玩游戏，其他事情都不做，也不好。我们如何改良这个游戏，取其精华、去其糟粕呢？

各位可以跟孩子玩“找座位”的游戏。

要准备的东西很简单，就用一张白纸，画上10×10共100个格子，也可以画上5×5共25个格子。然后，准备一些棋子，或者其他能代替棋子的小物品，待会儿要把它们放到小格子中。

先说最简单的玩法：数字可以按顺序写，如1在左上角、100在右下角。然后，在写完数字之后，我们就可以随机喊数字，让孩子把棋子放到指定的位置上。如，可以喊13, 19, 95, 48等。可以设定一次玩一分钟，看看孩子可以成功放几颗棋子。虽然在这个版本中，数字是按顺序排列的，孩子要找到相应的数字并不难，但这可以训练孩子的警觉和注意力的转移。

这个游戏也可以进行乘法口诀训练。我有时会和大宝玩这个游戏。我在念数字的时候，会故意念8的倍数，8，16，24，32，40，大宝刚开始没有察觉这个规则，摆放的速度比较慢。后来他发现规则了，于是打趣说：“爸爸，我知道你下一个要念什么数字。”当你跟孩子玩的时候，如果孩子一时没有察觉规则，当告一段落的时候，可以直接对孩子说：“你没有发现爸爸其实在按乘法口诀念数字？”用这样的方式，可以让孩子快乐地学习乘法口诀。



我们也可以玩“大风吹版”的找座位游戏，“大风吹版”有什么不同？顾名思义，就是大风把数字吹乱了，所以在这个版本的游戏中，数字就不是按顺序写的，而是随机写的。这种玩法，特别适合用来训练转移注意力，因为数字没有规则，孩子在找的时候会特别费力。

无论是简单版，还是大风吹版，我们都可以拿来引导孩子，调整他们该注意的范围。例如，如果我们希望孩子不要总盯着棋盘的中央，也要看看四周，就可以念四周的数字。如果孩子喜欢看左边，不喜欢看右边，就多念右边的一些数字。

连连看

连连看其实可以很好地训练孩子的注意力的转移能力。对于已经认识数字的孩子来说，连连看对他们来说是很好的练习。

如果玩传统的连连看，就太没意思了。我跟大家介绍其他一些玩法。例如，我们可以把扑克牌作为素材，看有几个人，就选几个花色的扑克牌。假设你跟孩子玩，那么你可以选择红桃和黑桃，然后把牌随机放在桌上，

你跟孩子一人选一种花色，看看谁能把各自花色的牌按顺序找齐，先完成的人就赢了。

如果孩子玩得比较熟练了，可以选择都是红色的花色，增加难度，让孩子不能只靠颜色就找到下一张牌。还有一个延伸玩法，可以训练孩子的冲突的排解能力。就是在玩的过程中，相连的数字，不可以是同一个花色的。例如，你从红桃A开始找，下一张要拿的牌就是黑桃2，再接下来是红桃3，以此类推。

如果孩子还不懂数字，可以利用不同颜色的积木来玩。你可以修改一下规则，从以数字的大小排序改成以颜色来排序。当孩子比较小的时候，可以限制时间，让他从一堆积木中，找出红色的积木。如果孩子能够理解简单的游戏规则，就可以对孩子说，拿了一块红色积木之后，要拿一块绿色的，再拿一块红色的，交替着拿。积木是随机摆放的，孩子要找特定颜色的积木，就会训练他的注意力的转移能力。

连连看其实有很多延伸性，也可以做物品接龙。你和孩子利用家里的物品来接龙，可以根据物品的名称或颜色来接龙。例如，从白色的抱枕开始，接着可以找白色的杯子、碗，或者可以找不同颜色的枕头。用这样的方式，可以提升孩子的语言能力，相当有意思。除了可以在家里玩之外，也可以带着孩子到户外玩，这更有意思。

除了连连看之外，迷宫、爬梯和《威利在哪里》都运用了类似的概念。大家比较熟悉迷宫，就是让孩子从起点走到终点，这也涉及注意力的转移训练。可以从简单的迷宫开始玩，逐步增加难度。除了通过迷宫的复杂程度来增加难度之外，还可以通过时间限制提升难度。

爬梯是类似的游戏，一般用来随机配对，规则就是每碰到交叉，就要转弯。可以在楼梯的一端设置人物，在另一端设置动物，问孩子谁会拿到哪一只动物。

《威利在哪里》，很明显就是让孩子找一个特定目标，因为图中通常有很多和威利长得很像的人，所以注意力必须一直转移。

猜猜色子在哪里

我们经常在电影中看到这个游戏，就是把三个不透明的杯子扣在桌上，其中一个扣了一个色子，通过快速移动这些杯子，最后猜哪个杯子里面有色子。虽然这个游戏经常用在赌博中，但只要做一些改变，也可以训练孩子的注意力的转移。首先，移动的速度不要太快，确认孩子的视线可以跟上。其次，可以从两个杯子开始，等孩子比较熟练了，再增加一个杯子。

最后，不一定要用赌博的方式，可以帮孩子累积点数，拿了一定的点数可以换一个奖赏。如果让孩子来移动杯子，对孩子来说也是一种注意力的转移训练。

还有一个玩法，就是我们让孩子持续关注某个东西。你可以准备一张有很多图案的图片，用激光笔照射一个图片，慢慢移动，最后请孩子告诉你激光笔的点停在了哪里。一旦孩子熟悉游戏规则之后，就可以准备两支不同颜色的激光笔，并且用不同的轨迹移动，但只要求孩子注意其中一个光点。更高级的玩法，就是同时用两支颜色相同的激光笔，让孩子注意其中一个光点的移动。

注意力的转移能力，是设计注意力训练课程的核心之一。依据本章介绍的各项原理，我与爱贝睿的团队共同开发了儿童注意力训练相关课程。这些课程有些需要在线下进行，有些通过未来脑计划App实现，登录http: //vip.ibrainbaby.com可以了解更多。

第七章
如何提升冲突的排解能力？

前文提到，对有心理学背景的人来说，注意力的转移最像“注意力”。不过，对爸爸、妈妈来说，能不能做到冲突的排解，也就是不受干扰，才是“注意力”。其实，两种能力都是注意力的展现，只是分别展现了注意力的不同面貌。

冲突的排解，不仅和注意力有关，和执行功能也有关。执行功能之于孩子，就相当于CPU（中央处理器）之于计算机一样。通俗地说，执行功能就像大脑的小总管。冲突的排解只是执行功能的一部分，执行功能还包括规划和决策判断等。

冲突的排解的重要性，实在无须多说。前文提到，很多孩子看起来有冲突的排解问题，实际上是因为父母以为的“干扰”却是孩子想注意的东西，父母想要孩子注意的东西才是所谓的干扰。所以，不是孩子的冲突的排解能力不强，而是对该注意的东西不感兴趣。所以，问题的关键可能不是冲突的排解能力不强，而是对于“干扰”的定义有所不同。

冲突的排解能力和额叶发育的程度高度相关，所以很难让年纪太小的孩子进行这方面的训练。与其逼着孩子训练，不如减少干扰，提升孩子的兴趣。

- 循序渐进，从训练抑制简单、强度弱的刺激做起。
- 提升孩子对于“非干扰”事物的兴趣。

善用糖果

棉花糖实验是美国斯坦福大学的心理学家沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）教授于20世纪60年代做的一系列实验。在这个实验中，他请一些小朋友到实验室，每人前方放一朵棉花糖。实验者告诉小朋友，如果他们可以忍耐15分钟，不马上吃掉面前的棉花糖，就会得到两朵棉花糖。

有的小朋友就迫不及待地先吃掉了面前的棉花糖，有的小朋友等了15分钟，最后得到了两朵棉花糖。更有意思的是，这项研究后来的追踪调查发现，那些能够等待的孩子，在未来，不论是学业，还是事业，都表现得较好，婚姻状态也比较幸福美满。

孩子在忍住不吃棉花糖的过程中，就是在排解冲突，因为他必须时时刻刻抑制自己那个“想吃棉花糖”的念头。如何善用糖果呢？

首先，你要准备不同颜色和形状的糖果，比如，一种圆形，一种长方形，需要不同的颜色。玩的时候，先把各式各样的糖果摆放在桌上，先让孩子选定形状和颜色，然后让孩子在规定的时间内（比如5秒）找出符合那个形状和颜色的糖果。比如，如果孩子选择的是红色和圆形，那就只能找红色、圆形的糖果。如果拿错了，或者没能在规定的时间内挑出相应的糖果，就要被扣分；如果在规定的时间里准确找到相应的糖果，就可以吃掉它们。如果是比较小的孩子，可以用同样形状、不同颜色的糖果，请孩子先选一个颜色，然后让他们在规定的时间内找到那个颜色的糖果。

在这个游戏中，孩子必须抑制自己的冲动，因为拿错了要扣分。例如，在找红色、圆形糖果的时候，看到红色但不是圆形的糖果，就要抑制自己拿它的冲动。所以，孩子可以一边很欢乐地找糖果，一边训练自己的注意力。

其实，吃太多的糖对孩子不好。所以，如果父母担心孩子吃太多的糖果会蛀牙，也可以拿别的东西来取代糖果，比如，把不同颜色的水果（红色的草莓，黄色的菠萝，绿色的奇异果）切成不同的形状。你也可以考虑换成其他的小东西，重点是，只要这个东西是孩子喜欢的，让他们有“被奖赏”的感觉，就可以用它们替代糖果，激励他们“自我控制、提升注意力”。

逢7过

你对这个游戏可能并不陌生，一般的玩法就是大家围成一圈，然后从1开始依序喊数字，如果数字是7或者7的倍数，就不能喊出这个数字，必须做一个动作。例如，前一个玩家喊到13，我是下一个玩家，按顺序应该喊14，但因为14是7的倍数，所以我不能喊出来，于是我就拍一下桌子。下一个玩家也不能喊14，他要喊15。如果他喊错，那他就输了。

这个游戏主要训练注意力的转移以及冲突的排解。因为在这个游戏中，我们必须一直留意每个人喊的数字，从这个人到下一个人，所以需要注意力的转移。另外，我们可能会有跟着别人做的冲动，所以即使当轮到自己的那个数字是7的倍数时，也会有强烈的念头要喊出来。抑制自己不喊出数字的过程，就会训练冲突的排解能力。



这是基础版，对于具备简单的运算能力的大人和大一点的孩子来说，只要熟悉乘法口诀，就很容易上手。

可是，有时候，我们还要照顾年龄更小的孩子。比如，我家二宝今年才三岁，如何简化这个游戏，带他一起玩呢？很简单，就是一旦喊到7，下一个玩家就要喊1。这样，年龄更小的孩子就能跟着一起玩，大人也不会觉得无趣。只要加快速度，这种玩法也颇有挑战性。

好的！知道了照顾好年龄更小的孩子的方法之后，你还希望这个游戏更具挑战性，对不对？

没问题，立马增加难度！而且，我们有好几种增加难度的方法。

第一种玩法："任意版的逢7过"。在这个版本中，同样是大家围一圈依序喊数字。之前是每个人都按顺序喊下一个数字，现在则可以选择喊下一个数字或者跳过一个数字，直接喊下下个数字。例如，前一个玩家喊到3，按传统的玩法，我应该喊4，但是在这个版本当中，我可以喊5，或其他数字。这种玩法，会让玩游戏的人时时保持警觉，因为不知道前一个人究竟是会按顺序喊，还是会跳着喊数字。这个版本的游戏，玩起来更加刺激，而且会训练警觉能力。

之前不是说要训练数学能力吗？不管是传统的逢7过，还是任意版的逢7过，虽然有数字，但勉强来说，需要用到的数学知识其实并不多。如果大家已经熟记乘法口诀，那就太没挑战性了。

那么如何既能提升注意力，又能训练数学能力呢？

很简单，就来玩“疯狂逢7过”。在“疯狂版本”中，每个玩家不是单纯地喊出数字，而是在喊出数字之后要给下一个玩家出题。例如，我喊4，接着我会喊4＋9。如果这两个数字之和不是7的倍数，那么玩家就要先喊出那个数字，然后给下一个玩家出题。如果这两个数字之和刚好是7的倍数，那这个玩家就不能喊出来，要由下一个玩家直接出题给下下一个玩家，总之，就是不能喊出7的倍数。

例如，轮到我的时候是9，我接着出题9 ＋ 5，因为这两个数之和是14，是7的倍数，下一个玩家不能喊出来。虽然接下来的那一个玩家也不能喊出来，但是他要出题，比如他就要喊14＋3。他之后的那个玩家，就要先说17，然后出一道题。

相信我，不仅小孩子会玩得很疯狂，恐怕连大人也会非常疯狂。在玩的同时，三种注意力能力都可以得到训练，并且提升了小朋友的数学运算能力。

还有更难的玩法吗？

有！

它就是“魔王版逢7过”。

在这个版本中，每个人喊出来的数字必须是前两个人所喊数字之和，例如，前面两个人分别喊了4和6，那么轮到我的时候，我就要喊10。对下一个玩家来说，前两个玩家分别喊了6和10，那么他就要喊16。同样，再接下来的那个人，因为前面的人喊了10和16，那么他就要喊26，以此类推。再下一个人就要喊42。注意：如果他喊了42，那么他就输了，因为42是7的倍数。所以，他不能喊42，而要喊出43（所以，就是不喊7的倍数，而是加1）。这个版本的游戏看起来没有前面的刺激，但因为涉及不同规则的转换，难度其实更高，而且涉及规则的转换，除了训练冲突的排解，也训练弹性思考能力。

说相反游戏

说相反游戏怎么玩呢？最简单的玩法就是父母说一个形容词，孩子必须说出相反的形容词，比如父母说“大”，孩子就要说“小”；父母说“黑”，孩子就要说“白”。谁先出错，谁就输了。当然父母在和孩子玩的时候，可以耍一些心机，可以一直变来变去，说完大小，又说黑白。当我跟大宝玩的时候，我就会故意一直说“小”，然后突然说“大”，大宝有时候一时反应不过

来，就会说“大”，他就说错了。当他发现自己说错后，会有点懊恼地说：“爸爸！你故意这样，害我上当。”

为什么这个游戏可以提升孩子的冲突的排解能力呢？首先，当我们听到别人讲话的时候，会想重复这个人讲的内容，这时，孩子要控制这种冲动才会赢，所以这个游戏会不知不觉训练孩子的冲突的排解能力。其次，孩子要根据大人讲的内容，讲出相反的词语，必须保持警觉，于是可以训练警觉能力。

复杂一点的玩法就是一次说两个词，例如，如果我说“大，黑”，大宝就要说“小，白”；如果我说“小，黑”，大宝就要说“大，白”。当然，除此之外，还有很多词可以用，如长短、胖瘦等。父母可以多找一些相反的词语，这可以提升孩子的语文能力。



如果孩子能够挑战成功，那么可以继续增加难度，除了可以用词语，也可以做动作，玩起来更有意思。例如，跟孩子玩举手游戏，如果大人举右手，孩子就必须举左手。同样，我们也可以用手做动作，让孩子用脚来做相应的动作。所以，如果大人说“把右手举起来”，实际上，孩子要把左脚抬起来。比起单纯的语言游戏，加了动作之后，孩子会更喜欢玩，除了可以提升冲突的排解能力，提高注意力，还是一种不错的运动方式。

我们还可以把这个游戏跟“听爸爸的话”游戏结合。在“听爸爸的话”这个游戏中，孩子只有在听到“爸爸说”的指令时，才可以去做。现在可以反过来，让孩子“不听爸爸的话”。玩这个游戏的时候，只要有指令，孩子就要照着做，但是如果指令前面加上了“爸爸说”，那么孩子就要故意造反，做出相反的动作。例如，当指令是“举右手”的时候，孩子要举右手；可是如果指令是“爸爸说举右手”，那么孩子就要举左手。孩子可以在游戏里体验叛逆的快感，所以通常会玩得很开心。这时，你只需灵活调整，比如，把写作业和玩游戏联系在一起，当爸爸说玩游戏的时候，孩子就要写作业。你可以试试，孩子可能会不知不觉上当。

虽然前面也讲到说相反游戏主要和冲突的排解能力有关，但只要设法做一些调整，也可以拿来提升其他的注意力能力。

我们可以用“相反找不同游戏”来训练孩子的警觉，怎么玩呢？让孩子在一张图中找一个跟其他东西不一样的物品。例如，如果图中有很多大黑点，有一个小黑点，孩子就需要找出那个不一样的东西，也就是小黑点。通过“相反找不同游戏”，可以让孩子在面对一群看起来很相似的东西时，保持警觉，要仔细检查，不要误以为所有东西都是一样的。

这个“相反找不同游戏”也可以用汉字来玩，顺便可以提升孩子的识字力。比如，在一堆“大”中找出“犬”，或者在一堆“犬”中找出“大”。还有一个延伸玩法，父母可以准备很多生字卡，孩子每次要找的就是和某个字有一点儿差异的字，比如，孩子要找跟“大”只差一点儿的字，“犬”“太”“天”都是。谁在有限的时间找出的字最多，谁就赢了。这样不仅可以提升孩子的警觉能力，还可以提升孩子的识字能力，一举两得。

提醒大家一下：

第一，虽然说相反游戏可以提升孩子的冲突的排解能力，提高注意力，但不要玩过头。要让孩子懂得，游戏和现实的区别，否则老师叫孩子举右手，结果孩子举左手，会被老师批评。

第二，说相反游戏的核心其实是让我们保持弹性思考的能力，不能别人说什么，自己就做什么，不去思考。如果担心说相反游戏有副作用，也不必非要孩子说出相反的东西，说出有关联的东西也可以。例如，说到苹果的时候，孩子可以根据颜色、形状或类别说一个有关联的东西。例如，要说一个跟苹果的颜色相关的东西时，孩子就可以说红包，因为都是红色的。总之，就是要保持弹性思考，听到1，要想到2，3，4，不能只想到1。

拆解任务

有的幼儿园的水龙头旁边会贴着一张图片，描述整个洗手的过程：第一，打开水龙头；第二，把手淋湿；第三，搓一搓肥皂；第四，把肥皂泡沫冲掉；第五，把手擦干。幼儿园的老师很清楚儿童的大脑发育特点，把复杂的洗手任务拆解成具体的步骤和动作，帮助孩子完成洗手这个任务。

我们在家里也可以用这种方式把刷牙和洗脸的步骤用图画的方式贴在洗手池旁边。你也可以和孩子一起，把步骤喊成口令，“第一，我们挤牙膏”“第二，先漱一下口”“第三，开始刷”，然后和孩子同时做这些动作，孩子会很开心地和你一起做。

拆解任务，不仅可以帮助孩子高效地完成当下的任务，还可以让他们在一次次完成任务的过程中提高注意力。

第一，这可以让孩子得到更多“顺畅、专注、完整地完成一件事”的体验，进而更习惯做这样的事。

第二，这可以帮助他们集中注意力。因为孩子的注意力容量是有限的，如果一次交付给他们太复杂的任务，他们可能无法招架。在无法招架的状态下，也会影响孩子做这件事的兴致，进而影响他们集中注意力的程度。

第三，任务涉及好几个部分，孩子可能在做第一部分的时候，就被第二部分影响，结果每个部分都没做好。所以，不如先帮他拆解任务，让他一次只要很轻松、高效地完成一个步骤就好。例如，如果我要让大宝帮忙拿背包里面的一个东西，一定不会直接跟他说：“帮我拿背包里面的充电宝。”其实，这件事情包含好几个部分：第一，大宝要先找到我的背包；第二，我要告诉大宝充电宝在哪儿。看似简单的事情，其实不容易，如果让大宝打开我的背包，看到别的东西他可能就分心了，就会忘记帮我拿充电宝。我的做法是：先请他把背包递给我，如果我当时无法腾出手找充电宝，我会在他把背包拿过来之后对他说：“你打开那个口袋，充电宝就在里面。”

在日常生活中，我们也可以利用一些机会训练孩子拆解任务。比如，我们说到了起床、洗脸，孩子还要做什么呢？吃饭，对不对？其实，在和吃饭有关的事情上，我们也可以借机来训练孩子拆解任务。

比如，在包饺子的时候，孩子可能觉得步骤复杂，或者包得不好，被长辈取笑，自然就体验不到乐趣。我们该怎么做？你可以引导孩子，把包饺子拆解为4个步骤：第一，拿饺子皮；第二，在饺子皮的边缘抹一点儿水；第三，加上馅料；第四，把饺子皮黏在一起。这样一步一步引导孩子，一旦孩子习惯了这样的步骤，就可以更快速、更顺畅地包饺子。

拆解任务，说穿了，其实是为了让孩子在注意力能力还不成熟的状态下，挑战有难度的任务。通过建立自信，让孩子的注意力发展得更好。

要注意以下两点：

第一，帮助孩子拆解任务只是一个必经阶段，更重要的是，在执行这个任务之前，要让孩子了解整个任务，让他意识到，现在只是让他一次完成一个步骤，以后还是要独立完成整个任务。

第二，拆解任务不仅对孩子来说是很重要的训练，对成年人来说也是一个很好的训练。比如，当我们面对老板突然交付的任务时，可能觉得这么大的工程，不可能完成，但只要运用拆解任务的方法，就会发现事情没有那么难，还可能想到一些有创意的解决方法。

想象游戏

孩子都喜欢听故事，我们也可以通过讲故事，让孩子在想象故事情境的同时，提升自己的注意力。如果让孩子站着不动，他很难坚持一分钟。如果你说：“你是一个很厉害的武士，现在要站好守卫城堡，不可以被零食、宠物干扰！”他就可以多坚持几分钟。当大宝找不到某件东西的时候，我就会跟他说：“你要想象自己现在是老鹰，老鹰会很快找到猎物，现在你要用老鹰的眼睛去找那个玩具。”说也奇怪，他很快就能找到那个玩具。

如果孩子磨磨蹭蹭不想去幼儿园，也可以使用这个游戏。你可以对孩子说：“前面就是一座城堡，你现在要去城堡里保护那里的人，你准备好了吗？”通常，孩子会很配合地起身，冲向幼儿园。

第八章
全面提升注意力

前面几章，我分别介绍了如何提升孩子的警觉、注意力的转移和冲突的排解能力。在本章，我要跟大家分享几个全面提升注意力的方法。

运动

在我们的传统文化里，有一种非常经典的刻板印象——四肢发达，头脑简单。

说起来有点儿惭愧，我自己也受到这种刻板印象的影响，父母会告诉我：“你要好好念书，不要到处跑来跑去。”所以，我从小并没有养成很好的运动习惯。小时候，有一次参加演讲比赛，临时抽到的题目是《我最爱的运动》，结果我的大脑一片空白。

我真正养成运动的习惯，是在读研究生之后。当时，我真的感受到，运动除了让自己的体力变得更好，工作时的精神状态也会更饱满。现在，我做了父亲，会尽量多带孩子运动，让他们养成运动的习惯。

作为一个研究大脑的科学家，现在我要严肃地告诉大家：运动能力好的人，大脑肯定也好。运动不仅可以反映大脑的能力，还可以促进大脑的发展。这是大量的相关研究得出的结论。比如，在美国，就有人真的做过一场这样的实验。2003年，美国纳帕维尔中央高中的体育老师保罗开始在学校开设一门名为“提升学习能力的体育课程”（LRPE）。他要求一部分学生提前半小时到校，在这段时间安排学生进行中、高强度的体育锻炼，然后让他们进入教室。

他让另一部分孩子按照以往的作息规律，不用先运动。研究结果相当出乎意料，提前运动半小时的孩子，在教室中更能集中注意力，考试成绩也更好。

为什么运动可以让孩子提升学习成绩呢？

关键就在于，运动改变了大脑。

我们知道，运动会让大脑分泌一些神经传导物质，比如多巴胺。多巴胺会让我们感到更快乐。其实，除了多巴胺，大脑还会分泌血清素和去甲肾上

腺素。血清素会促进记忆的形成，去甲肾上腺素会帮助人更集中注意力。我们知道，注意力和记忆力都对学习有帮助。

除了可以促进大脑分泌神经传导物质，运动还可以促进神经元的联结。很多研究发现，神经元的联结程度越好，大脑的运转就越快。注意力这种跟效率高度相关的能力，受到的影响也会特别明显。

除了影响大脑活动，进而提升注意力之外，其实，运动本身，也会训练注意力的不同方面。

比如，一些节奏比较快的运动（乒乓球、羽毛球）可以通过训练即时反应，来提高孩子的警觉性。

注意力的转移就更不用说了。很多球类运动都涉及注意力的转移，如果不能把注意力焦点一直放在球所在的位置，就很可能打不到球，或接不到队友传的球。

在一些适合单人运动的项目上，冲突的排解就很重要了。例如，射箭就必须排除周围的干扰，才能更好地瞄准靶心。

运动对注意力的影响主要表现为：第一，通过影响大脑来改善注意力；第二，运动本身就是一种注意力训练过程。

住在城市的父母，想要带孩子运动，大概会面临一些问题，比如没有足够的空间。如果去户外，又担心阴天或雾霾。现在，我要教给父母一些在家里就可以边玩边运动的游戏，提升孩子的注意力。

先来介绍一个简单的游戏，只要有一个球就可以玩，可以用来提升孩子的警觉程度。

注意，这可不是普通的传球。在这个游戏中，你和孩子面对面站立，互相扔球和接球。规则有点儿特别，比如我跟大宝玩儿的时候，我会跟他说："大宝，如果我用右手扔球，你接到球之后，就直接扔回来；如果我用左手扔球，你接到球之后，就要先把球在地上拍一下，再把球扔回来。"当我和二宝玩时，因为二宝还小，不那么容易区分左右，我会戴上不同颜色的手套，例如，右手戴红色手套，左手戴黑色手套。我会告诉二宝："如果爸爸用戴红色手套的那只手扔球，你接到球后要直接扔回来；如果爸爸用戴黑色手套那只手扔球，你就要先拍一下再扔回来。"

孩子要时时刻刻观察你用哪只手扔球，所以会一边很开心地玩扔球游戏，一边训练注意力。

如果想提高一点儿难度，还可以玩进阶版，让更多的人一起玩，每个人还可以制定不同的规则，例如，爸爸用右手扔球的话，接球的人要做什么动作；妈妈用右手扔球的话，接球的人要做什么动作。

要想更有挑战性，该怎么玩呢？除了增加人数，每个人还可以增加动作环节和难度。例如，接到球后，要先抱着球在客厅转一圈，拍一下，再把球传回去。这样不仅可以让孩子锻炼身体，提高注意力，还可以训练孩子的记忆力。

如果要训练孩子的注意力的转移能力，怎么玩呢？

可以玩“抢球”游戏。

父母拿着球，孩子要想办法把球抢走。父母可以把球放到孩子的上边、下边、左边、右边，总之就是想办法不让孩子把球抢走。如果你自己玩篮球或看篮球比赛，可能觉得这个程序听起来十分熟悉。没错，这就是打篮球的时候，去抢对手的球的过程。

其实孩子也可以扮演拿球的人，玩法就要调整一下。孩子要做的就是把球投到一个特定位置，父母则要想尽办法不让他们投球成功。这时，孩子就要留意父母挡在哪儿，赶快转换方向。

最后，介绍一个跟冲突的排解有关的游戏——“左边右边不对称”。

怎么不对称呢？这个游戏的规则是：玩家必须用左手和右手做出不同的动作，比如，用左手画出圆形，右手就要画三角形。为什么这个游戏和冲突的排解有关呢？因为大脑有让左手和右手同步的倾向，所以当双手要做不同的动作时，就必须一直抑制这种倾向。

你可以和孩子一起比赛，每个人同时用两支笔，在本子上画两个图案。比如限定10秒钟，看谁画出的正确图案最多，谁就赢了。其实，这个游戏并不容易，但相当好玩。相信我，一旦涉及比赛，孩子一定会很乐意参与，又很想赢，不知不觉就会提升注意力。

运动对注意力的提升是相当有帮助的：不仅可以通过对大脑的塑造来提升孩子的注意力，而且，运动过程本身也可以有效训练孩子的注意力。

另外，在陪孩子运动的同时，你也可以一起运动，同样会收获健康的体魄和更饱满的精神状态。

好好睡觉

我们知道，人在疲劳的时候开车，很容易发生车祸。为什么呢？因为人在疲劳的时候，反应会变慢，注意力也会出现问题，路上突发状况又多，自然容易发生车祸。

其实，睡眠对注意力的影响，不仅是短期影响（比如你昨晚没睡好，今天就会精神萎靡），还有很多研究证明，长期睡眠不好，会对注意力造成长期影响，甚至影响学习成绩。

身为家长，在知道孩子的注意力有问题后，要想解决这个问题，千万不要忽略睡眠这个因素。要分析一下最近孩子是不是睡得太晚，还是睡得不好。

睡眠真的很重要，它和注意力是相辅相成的关系。睡得好，可以让孩子更健康，大脑的发育也会更好，当然，注意力的集中程度也会更好。

注意力的集中程度又反过来对睡眠产生影响。根据美国国家睡眠基金会的报告，患多动症的孩子很容易出现睡眠异常状况，例如，晚上睡不着，白天容易打瞌睡。

为什么呢？为什么注意力和睡眠有如此紧密的关系？

答案很简单，因为睡眠本身就是一件需要注意力的事。

要能够睡着以及集中注意力，我们都需要排除周围的干扰，也就是我们之前讲到的冲突的排解。当孩子做作业的时候，不能总想吃零食、抱小猫。睡觉也一样，不能一听到有什么声音或感觉有光闪过，就起身去看。

当然，孩子在晚上睡不着，除了不能顺利排除干扰之外，精力旺盛也是一个原因。例如，有些孩子的午觉睡得太久，晚上自然就会晚睡。如果孩子在白天玩得累一点，晚上自然就会早早入眠。我印象很深刻的就是大宝和二宝上幼儿园小小班之前，每天晚上都很晚才睡，结果上了小班之后，每天很早就睡了，而且一觉睡到天亮。主要的原因就是，之前保姆照看他俩，他俩的运动量比较少，幼儿园给孩子安排了很多活动，运动量也比较大，所以他俩回到家就累了。

当然，孩子睡不着，还有一个可能的原因就是孩子摄取了咖啡因。这一点，父母可千万不要大意。你可能说："不会啊！我们不会给孩子喝咖啡。"其实，很多饮料中都含咖啡因，比如有时出去吃饭，一些商家会提供免费的饮料，如红茶、可乐等，这些饮料中就有咖啡因。孩子都喜欢喝甜甜的饮料，可要是不小心喝得太多，晚上可能就会睡不着。

孩子睡不好，不仅会疲惫，也无法集中注意力，会对日常作息有很大影

响。

如果我们想让孩子睡觉，该怎么做呢？可以引导孩子进行想象。

比如，当我想让二宝睡觉的时候，就会对他说："波利今天跟你一样玩了一整天，他现在回家了，你觉得他要做什么呢？"

如果二宝没有回答要洗澡，我就会对他说："他现在一身臭汗，你觉得他要做什么？"

等二宝上钩了，我会继续问他："洗完澡，他要做什么呢？"

我接着问："他要准备喝奶吗？"二宝肯定会说要。

之后，我再问他："喝完奶要做什么？"如果二宝没有说要刷牙，我就会对他说："如果他没有刷牙，就会有蛀牙。你要不要帮他刷牙？"

接着，我会说："现在波利是不是要上床睡觉了？"

每个孩子睡前的习惯都不同，二宝喜欢在睡前看绘本。他会说："我要看会儿书再睡。"我就会陪他看一会儿绘本，然后再引导他说："波利说看书看够了，要睡觉了。他有点儿害怕，你可以陪他吗？"二宝大多数时候会就范，于是准备睡觉了。

如果你的孩子有一些特别喜欢的玩偶，比如一只小猫，或者一只小猴，就可以这样引导他，进行一系列要洗澡、刷牙、躺在床上听故事等跟睡觉有关的程序。

这种想象游戏要成功需要具备两个重要的因素：

• 父母要帮孩子养成固定的睡前习惯；

• 父母在跟孩子玩游戏的时候要尽量温和轻柔，不要让孩子太兴奋。

2017年，有一本轰动全球的绘本——《想睡的兔子》（*The Rabbit Who Wants to Fall Asleep*），这个绘本中的方法和我们刚刚介绍的想象游戏差不多。绘本中的兔子很想睡觉，其实也有意无意地暗示孩子，该睡了。

故事一开始就说，从前，有只小兔子叫哈利，它真的很想睡觉，却没办法马上就睡着。小兔子哈利的年龄跟你一样，不比你大，也不比你小，刚好和你一样大。现在，它真的快睡着了。它每呼吸一次，就越来越能看到它和你一起睡着的样子。

很多父母因为很传神地读了这个绘本，睡前滚来滚去的孩子一下子就入眠了。

冥想

在很多古装片中，我们经常看到这样一个桥段：师傅为了磨炼徒弟，让他打坐。某一天，这个徒弟忽然顿悟，知道了师傅为什么要他做这看似无聊的事，并且参透了深奥的武功秘籍，获得了师傅的肯定。

这听起来像编剧讲的传奇故事，但是我要告诉大家，这种做法其实是有科学依据的。打坐，比较流行的说法叫冥想，因为不太耗费体力，所以人很容易会进入另一种思考状态。很多研究也发现冥想对于解决问题和提升创造力是有帮助的。

大脑喜新厌旧，所以如果一直盯着同一张照片，大脑会停下来抗议。为什么在打坐的时候，大脑不会停下来呢？因为大脑还有一个特性——闲不下来。所以，在看上去无事可干的时候，大脑反而会想做些事情。

当你打坐的时候，大脑还能做什么呢？不就是体验当下的感受吗？如果你问那些有打坐经验的人，他们都会说："在打坐的时候，我的感官突然变敏感了，可以听到平常听不到的虫鸣、鸟叫，也能更深刻地感受自己的呼吸甚至心跳。"

在大脑看似停下来的时候，是没有干扰的，所以神经元之间可以自由对话，我们就有机会解决平时无法解决的问题，或者想到新点子。

脑神经科学的相关研究发现，打坐、冥想对几乎所有的心智能力都有正面影响，例如，会提升人的记忆力和幸福感，当然还会提升创造力和注意力。

冥想和注意力的关系，可以说是相辅相成的。成功冥想，需要一定的注意力。没错，要想进入冥想状态，我们就要排解冲突，把一些杂念排除在外。另外，不少引导人们冥想的方法，都强调可以先把注意力转移到自己的呼吸上，通过一个又一个的感受，让自己把注意力放到自己的"心"上。反过来，冥想也会让人的注意力变得更好。

冥想的好处实在太多了，在美国和加拿大，已经有学校把冥想纳入课程规划。还有一些基金会在专门推广这种活动，它们认为，在信息爆炸的现代社会，孩子非常需要"能够安静的力量"，也就是要能够不受外在影响，做自己。要做到这些，冥想是最简单、最有效的训练方式。

我们在家里可以怎么帮孩子做冥想练习呢？孩子平时那么好动，有可能让他们静下来，并且什么事都不做吗？当然不容易，如果方式不对，孩子是很难进入冥想状态的。所以，父母需要一些心思，才能帮助孩子练习冥想。

记住两点：

第一，营造适合冥想的环境；

第二，按部就班地引导孩子。

什么样的环境，适合冥想呢？首先，要避免出现太多的声光刺激，要准备微弱的光源，并且搭配和缓的音乐。

总之，就是要让孩子静下来什么都不做。这不容易，但你可以引导他，用和缓的方式，让孩子可以在没有外在环境干扰的情况下，开始冥想，去体会冥想是什么。如果父母不擅长引导孩子，也可以找一些素材，现在就有很多引导孩子做冥想的CD（激光唱片）、网站或App。父母可以用“冥想”“儿童”作为关键词进行搜索，可以找到很多素材。

那么我们怎么引导孩子？

耐心点儿，我们一点点来。

首先，我们可以从短暂的冥想开始。

我们不能期待孩子一次就做到静坐半个小时，可以先从5分钟的冥想做起，年纪越小的孩子，开始尝试冥想的时间就要越短。三岁左右的孩子，可以从5分钟的冥想练习，逐步增加时间。6岁的孩子，可以延长至10分钟。冥想对孩子来说也是一件需要集中注意力的事，所以他们一开始能够保持专注的时间是比较短的。

其次，我们可以从具体的引导开始。

例如，我们不能直接跟孩子说：“你现在要放慢呼吸。”他们不懂什么叫放慢呼吸。所以我们要跟孩子说：“当爸爸说1的时候，你就要吸气；当爸爸说2的时候，你就要吐气。我们来练习看看。”你在做的时候，要逐步放慢速度，让孩子进入冥想状态。

记住！冥想是一件困难的事，而且初学者不容易找到感觉，所以我们要尽可能把这件事具体化。例如，父母可以用可穿戴设备（如手环），让孩子看到，原来在冥想的时候，人的心跳是比较慢的。当孩子可以静下来做冥

想时，我们就可以进一步让他体验当下的感受，真正进入冥想的境界。

另外，我们也可以用故事让孩子进入冥想状态。当引导孩子睡觉的时候，可以用讲故事这个方法。这个方法，现在也可以用在冥想上。下面这个故事我在我的两个孩子身上用过，你也可以尝试用它帮助孩子进入冥想状态。我先告诉他们："你们现在是森林中的小猴子，刚刚听到附近有狮子的叫声，现在你们一动也不能动，安静地等狮子离开。在睁开眼睛时，你们无法专心听声音，所以现在你们要闭上眼睛，竖起耳朵，听听狮子离开了没有。"为了让孩子的感官有更敏锐的感受，我建议父母可以用一些小道具（扇子、香水等）。结合故事的情节，可以告诉孩子，现在森林里刮起了一阵风，当然，这时候的风是你用扇子扇出来的。也可以引导他："你闻到了橘子的味道，好想吃一口。"此时可以去剥橘子，或者喷香水。故事可以长，也可以短，大宝能听长一点的故事，二宝只能听短一点的故事。如果我只讲给二宝听，就不会让二宝停下来太久，因为他太小，还没有耐心。父母可以根据孩子的年龄、具体情况进行调整，重点是不要太紧凑，并且要有足够的时间让孩子去感受。

冥想除了对孩子有帮助之外，对成年人也有好处。有人甚至戏称，冥想治百病。虽然听起来有点儿夸张，但确实有非常多的研究发现冥想有各种好处，对记忆力、创造力、情绪调节等都有正面影响。每天花20分钟，让自己充一下电，是非常值得的。

下次，当你忙了一天，回到家里，如果孩子吵着要玩，就试试带他做冥想吧。别忘了，冥想有很多好处，比如能提高你和孩子的记忆力、创造力，还有注意力，最重要的是，可以让你自己享受片刻的安宁。

第3部分
那些你最头疼的注意力问题

爱开小差，三分钟热度，这些是孩子的天性，但并不表示无法改变。爸妈可以花点儿心思，通过提高孩子的兴趣、改变环境等方法，让孩子的注意力更持久。

第九章
孩子上课老走神儿，玩手机倒很专注？

强烈的感官刺激会影响警觉能力，让孩子不由自主地关注这些刺激。

小时候，妈妈常会提点我们："不要当'电视儿童'。"什么是"电视儿童"呢？就是那些爱看电视、不爱做其他事情的孩子。现在的孩子看电视的时间大概少了一点儿，却成为"手机儿童""平板儿童"……不过，本质上没什么差别，反正就是喜欢盯着那些屏幕，就是不喜欢写作业。

我的两个孩子也一样，当他们看电视或玩电子游戏的时候，都非常入迷，常常都是张大嘴巴，要叫他们很多次才会回过神来。作为一个教人提升孩子注意力的老师，这有点儿尴尬。不过，好在我研究的是大脑，我明白这是因为孩子的大脑发育尚未成熟，是正常的状况，于是我会安慰自己先不要焦虑。

虽然这个现象很常见，但这到底是为什么呢？为什么孩子总喜欢盯着电子产品的屏幕，而不会一天到晚就想着看书、写作业呢？

在回答这个问题之前，我想先请你想象两个情境：

- 你在看一部电影；
- 你要加班完成工作任务。

你觉得自己更喜欢哪一个情境？在哪个情境下，你的注意力更集中？

除非是特别变态的工作狂，否则，你一定更喜欢看电影。当看电影的时候，你的注意力也会更集中，因为那是你想做的事情，而加班不是你想做的事。孩子当然也一样！他们不喜欢写作业，只想玩手机，这与你不想加班而想看电影是一样的。

那么，为什么孩子的注意力容易被手机（或者手机上的视频、小游戏等）吸引呢？

很简单，因为人类的注意力会被两类内容吸引。

哪两类内容呢？

第一，强烈的感官刺激。例如，闪烁的灯光、巨大的声响等。这虽然是我们被动接受的刺激，但可别小看这股力量，因为从演化的角度看，人类能够迅速察觉这样的外在刺激，比如猛兽的形象或叫声，才得以存活下来。从注意力的三个方面来看，这些感官刺激会刺激我们的警觉系统，让我们不由自主地上钩。

第二，跟“被动接受”相反，即我们心中主动想要注意的东西。例如，当人们去商店买酸奶的时候，就会特别留意酸奶的位置。

在多数时候，第一类影响注意力的东西比较强势，因为它们会激发人的本能反应。但是，如果有坚定的决心，那么第二种东西的影响力可能覆盖第一种东西的影响力。这也就是为什么当我们很专心地做一件事情的时候，即使别人大声叫我们，我们也有可能听不到。

手机就具备了这两类东西的特点：第一，它有较强的刺激，孩子本能地就会注意；第二，一旦孩子通过手机得到愉悦感受，就会主动想玩手机。

那么，面对孩子不能专心写作业、喜欢玩手机的状况，我们应该怎么办呢？能不能有效地将他们的注意力引导到做正经事（写作业）上呢？

有。你可以先记住两个关键词：开心，约定。

首先，为什么孩子总惦记手机？因为他们在玩手机时很开心。于是，我们可以想办法让孩子觉得做这些正经事也很开心，进而让他们真的喜欢上做这些事。我太太就用过一个很有效的“奖赏”方法，她希望大宝和二宝做一些家务，就做了一个清单，设定两个孩子各自要负责的家务。她跟他们说：“大宝你负责洗碗，二宝你负责擦地板。如果你们做完了，就可以打一个钩。”每个月月底，我们会看看两个人分别得到多少个钩，他们可以根据打钩的数量跟我们换奖赏，比如，得到10个钩可以让我们带他去游乐场玩一次。两个孩子都很热衷于这种做法，不用我们说，自己就会主动做家务，做完后还会提醒我们：“爸爸！帮我打个钩。”

对小一点儿的孩子来说，这种奖赏的效果比较差。怎么办？你可以用“帮帮虚拟好朋友”的做法。如果你家的孩子有一个喜欢的玩偶或卡通人物，可以利用一下。小孩子很喜欢帮助别人，如果他们知道自己可以帮助一个人，就会乐意去做。例如，二宝很喜欢一部卡通片里的人物波利。每次当我们想让二宝把玩具收起来时，就会跟他说：“如果你把玩具收起来，波利就会很开心。”二宝就会很配合地收拾玩具。

其次，我们应该策略性地限制孩子接触手机、电视的时间。这需要跟孩子做点儿沟通，你也可以跟他们讨论，寻找替代方案。大宝出生的时候，智能手机、平板还不那么普及，所以他对那些东西没有太着迷。在开始使用前，我们会跟他约定好可以使用5分钟，也会设定定时器，所以当他听到定时器响的时候，就知道该停止玩耍了。这样的习惯越早建立越好。

最后，我们再回过头谈谈手机、电子游戏跟孩子的关系。手机就一定是洪水猛兽吗？我觉得，生活在现代的父母没有必要完全阻止孩子接触这类东西，只要善加利用，这些电子产品和内容素材，也可以对孩子的学习产生好的、正面的影响。比如，虹巴伦上的一些有声读物，对于培养孩子的科学素养，十分有帮助。另外，也有很多适合孩子听的音频节目。

所以，既想把科技融入孩子的生活，又不希望影响他们的注意力，该怎么办呢？美国儿科学会在2016年秋发布了一条新建议：对于一岁半以下的孩子，除了使用视频功能之外，不建议使用科技产品。一岁半到两岁的孩子，可以开始收看高质量的节目。所谓的高质量，就是说，可以针对孩子的发育状态，提供适当的刺激或节目素材，比如教小朋友说英语的《芝麻街》，巧虎也不错，随着孩子的发育，节目中会介绍如何穿衣服、做家务。针对2～5岁的孩子，使用时间建议一天不超过一小时，也限于高质量的节目。6岁以上的孩子，家长可以和孩子一起讨论并约定该花多长时间在电子产品上，可以利用它们做什么，只要这些电子产品不影响孩子的运动、睡眠及其他日常活动，原则上都可以接受。当然，美国儿科学会也有一个很重要的提醒，就是父母要规划一些不使用电子产品的时间，也就是不看电视、不看手机、不看平板的时间。这些时间做什么呢？可以全家出游、玩游戏，或者讲故事等。

除了美国儿科学会的建议之外，我还要提醒两点：

第一，父母要选择刺激比较弱的素材，这样才不会让孩子从小就暴露在强烈的感官刺激之中。这对他们的感知能力的发展比较好，也更不容易上瘾。

第二，父母要陪孩子一起使用它们。这会让孩子认识到这是在和爸爸、妈妈一起共度时光，而不是和手机共度时光。

手机很容易通过影响警觉系统来吸引孩子的注意力，但只要我们适当地引导孩子，让他们发现其他事物更有意思，他们就不会只被手机吸引。另外，虽然科技大潮无法抵挡，但父母要审慎地安排孩子接触这些新技术的

时间，选择好的素材，也尽量和孩子一起玩儿。这样说虽然有点儿像正确的废话，但是要想真正应用，也是需要你动脑筋的。现在不妨就试试！

第十章
孩子抄写生字、诗词不耐烦？

不愿抄写生字、诗词主要就是注意力的转移出了问题。

有一档文化益智节目非常火，叫作《中国诗词大会》。与其他节目不同的是，这个节目的选手比的不是唱歌、表演而是背诗词。这档节目不仅选手厉害，主持人董卿也很厉害，她在节目里展现了自己在诗词方面的功底，比如当她和现场专家对话时，随口就能引用很多诗词。这些可不是事先写好的台词，而是临场发挥。

为什么董卿这么厉害呢？我看过她的一段专访，她提到，现在之所以能有这么多积累，都是因为小时候打下的童子功，小时候父亲对她要求很严，她从小就要求抄写古诗、古文。

从小就通过抄写来学习语文，以现在的教育观点来看，显得有点儿过时，这都是过去古老的私塾让孩子做的事情。但是，如果从认知科学的角度看，重复练习确实对记忆有帮助。就像我们小时候背诵九九表，因为背得很熟了，所以当我们需要用的时候，才能立刻记起来，需要口算的时候，才能更快。诗词和成语也一样，一开始，要反复练习，背诵得很熟练，将来需要引用的时候，才能出口成章。

回到抄写这件事，小孩子似乎都不太喜欢抄写，因为要不断重复地做一件事，显得有点儿无聊，不管是抄一个生字，还是一篇文章，都很难集中注意力。我家大宝也一样，每次抄写都心不在焉，不是漏写几个字，就是字少了笔画，有时还会把一些左半包围的字，比如“巨大”的“巨”，写成右半包围。我相信，很多父母都会遇到这种状况。

这就是一种典型的“注意力不足”问题。为什么这么说呢？

在前文，我曾经提到，波斯纳把注意力分为三个方面：警觉，注意力的转移，冲突的排解。孩子写字的这个过程，就涉及这三个方面。

第一，孩子在抄写的时候，不管是抄一个生字还是一篇文章，他都要先看字帖，再看自己的写字本，这就是一个注意力的转移过程。他要仔细研究文字的笔画顺序，然后再把注意力转移至写字本。

第二，一旦写错了，他要立刻察觉到自己写的和原文的不同：“哎呀！怎么我写的好像和范本不一样？”然后马上修改。就是警觉系统。如果警觉不够，就无法发现抄写错误。例如，漏掉笔画，要写“欲穷千里目”的“目”这个字可能会少写中间的一横甚至两横，就变成了“欲穷千里日”甚至“欲穷千里口”。

第三，孩子在抄写时要排除周围其他事情的干扰，就像我们之前说的，不能让孩子一看到猫在附近就去抱，或者写一会儿就吃东西。这就是冲突的排解，最重要的是，保证孩子不被其他内容干扰，而要瞄准抄写的那个字或那一小段文章，否则可能一句话，前半句还是对的，下半句可能就因为瞄错了，写成了其他句子的后半句，比如“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”，如果看错了，可能就会写成“两个黄鹂上青天”。

那么，当孩子不能集中精力抄写时，我们该怎么办呢？难道每个人都要学董卿的爸爸，做个严格的家长，甚至更严苛一点儿，用暴力逼孩子做到吗？

当然不是。严格的要求不一定适合所有孩子，而且经常会适得其反，让孩子从此更加讨厌写字。

我们可以怎么做呢？

记住三点：降低门槛，增加动机，适度休息。

第一，帮孩子降低写字的门槛。一边看字帖一边看自己的写字本，是一个注意力不断转移的过程，这个过程也是“注意力分散”高发的时间，对孩子来说，这有点儿难为他。我们怎么帮他呢？我的建议是：先给他用那种可以描着写的练习本，孩子只要沿着字的轮廓去描，就可以轻易写出一个字。通过这种方式，让他好好体验顺畅、正确地写一个字或一句诗的过程。过了描着写的阶段，你还可以帮孩子做一个写字本，例如，你先把字的一个部首写上，让孩子只需要写另外半边，这同样可以降低写字的门槛。你还可以把诗词、成语的两三个字写出来作为提示，让孩子把其余的填上。

第二，增加孩子把字写正确的动机。例如，我家大宝不喜欢写字，除了必须写的作业之外，他不喜欢重复抄写。这时候，我就会跟他玩“猜猜这是什么字”的游戏。我会先写下一个字，然后问他这是什么字，轮到他写的时候，可以写一个字让我猜。谁先考住对方，谁就赢了。

大宝特别喜欢写字让我们猜，玩儿得特别起劲。你看，一旦把写字变成游戏，连这个超级不爱写字的孩子都会因为想要答对、想要赢而愿意参与。

所以，只要我们使用能够提升孩子动机的方法，就能让他们练习写字，或进行其他学习。

父母也可以用字来和孩子玩文字接龙游戏，写了“天”之后，让孩子接一个字，让字变成一个词，比如在“天”之后接上“空”，就成了“天空”，“空”之后接上“气”，就成了“空气”，可以玩儿很久。

另外，父母也可以同时用动作和表情来比画，让孩子写下父母想表达的字词。相信我，你会和孩子一起玩儿得很欢乐，不知不觉，孩子就会主动又开心地写下很多字。

第三，让孩子适度休息。对孩子来说，抄写实在是一件很耗费心力的事。对成年人来说，抄写的过程就像骑自行车一样，一旦学会就忘不了，所以我们不会觉得这件事有多难。但对于孩子来说，每个过程都需要花费心力，尤其在不熟练的时候，更容易犯错。孩子在集中注意力抄写的时候容易感到疲惫，我们可别觉得他们是在找借口，故意不一下子把字写完。

事实上，很多心理学实验证明：当人们集中注意力一段时间之后，会感到疲惫。这种疲惫不仅是生理上的，也是心理上的，自我控制能力会下降，更想吃高热量的食物。关于这一点，你可能也有体会，比如，当你很疲惫的时候去逛淘宝，在心力不足的情况下，自我控制能力下降，可能就会乱买东西。当孩子疲惫的时候呢？他们的自我控制能力下降后，可能就很想玩一会儿，吃点儿东西。你可能会问：“之前你不是说，不能让零食来干扰孩子吗？”没错，但如果孩子集中精力10分钟，你就可以奖励他休息一会儿，或吃一块饼干、一个水果。这样就可以既达到休息的效果，又通过零食来奖励孩子。

注意力在孩子学习的过程中扮演着非常重要的角色，大到未来的各种专业研究，小到当下最基础的抄写字词。如果孩子暂时无法集中注意力，我们可以怎么做呢？

第一，降低门槛，让抄写变得容易。

第二，增加动机，让抄写变得有趣。

第三，适度休息，让抄写变得轻松。

记住这三个原则，以及相应的做法，我们就可以让孩子在抄写生字、诗词

时，集中注意力，让他们能更主动、更开心地抄写，更好地学习和感受汉字之美。

第十一章
孩子一做数学题就心不在焉？

提升孩子的兴趣，就能改善他们在做数学题时心不在焉的状况。

小孩子可能有两大不喜欢做的事，一个是无聊地抄写字词，一个是做数学题。关于孩子做数学题，我们有哪些引导方法呢？

我家大宝对数学很感兴趣。并不是跟大家炫耀，而是要跟大家分享一个观点——孩子会有不同的喜好。大宝不喜欢抄写，一抄写就心不在焉，但做数学题，就很主动。这很容易理解：对不喜欢的东西，孩子当然会心不在焉，但对喜欢的东西，大人和小孩都能够集中注意力完成。

孩子为什么喜欢一些东西而讨厌另一些东西呢？为什么那么多东西，他们就喜欢这一个？这其实有很多种可能，我分享两个重要的观点。

第一，孩子一般更喜欢那些成就感更大或者挫折感更小的事情。这一点，在我的两个孩子身上体现得非常明显。比如大宝，他数学考试的分数远高于语文，也会因数学成绩被老师表扬，这样又会激励他，进而越来越喜欢数学。如果二宝因玩积木被我们表扬，就会更专注地玩积木，并且会很骄傲地向我们介绍："爸爸！这个是汽车，这个是飞机。"

这里要提醒爸爸、妈妈一下：如果发现孩子对于某个科目的学习产生了挫折感，要赶紧介入，找到原因，并想办法帮助孩子降低在这个科目中的挫折感，并且找到更多的成就感。

第二，爸爸、妈妈要成为孩子的榜样。我喜欢米菲兔，大宝、二宝也都喜欢米菲兔，觉得米菲兔特别可爱。心理学研究发现，如果感觉爸爸、妈妈害怕数学，那么孩子也会害怕数学。其中当然有遗传的原因，关键在于爸爸、妈妈的态度。言传身教真的很重要，比如，如果你希望孩子学习好，数学成绩很高，那就不要在孩子面前表现出很讨厌或害怕数学的态度，而要表现得更积极，这样的态度会潜移默化地影响孩子。

比起抄写问题，在学习数学时出现的问题有什么不同呢？

第一，从大脑运行的角度来说，解数学题比抄写需要更多的主动性。抄写只需把看到的东西复制一遍，但数学题没有一个已知的答案，除了要懂运

算规则，还要背九九表，但仅会背九九表解不了数学题。

第二，我们从小就接触语言，而且不断地练习，并接受反馈，数学就不同了，本身是抽象概念。我们学习数学的方式，也不像学习语言一样——在日常生活中时时都在使用。所以，数学对孩子来说本来就是比较难的科目。

第三，数学和抄写背后的注意力原理不同。抄写最关键的是要具备注意力的转移能力，而解数学题依赖孩子保持警觉并排除干扰。如果孩子的警觉程度不高，就容易把题答错，答错后的负面反馈，会让他们不想继续做数学题。解数学题需要孩子主动思考，需要心无杂念，所以排除外界的干扰是很重要的。

了解了这些，我们可以怎样帮孩子提升数学能力，让他们可以集中注意力做数学题呢？

答案就是提升兴趣。对孩子来说，最重要就是兴趣。

我们用最基础的加法和减法举例。如果孩子不喜欢计算数字，怎么办？我们可以用扑克牌来代替。最简单的方法是，每个人抽两张牌，加起来谁的更大，谁就赢了。然后依次增加难度：每次抽三张牌、四张牌，孩子就会在不知不觉中练习加法运算。怎么练习减法呢？每个人每次抽两张牌，看这谁的牌相减之后的数字大，谁就获胜。

《沉睡皇后》是一款深受欢迎的桌面游戏，是一个小女孩发明的。它就把加、减、乘、除融入游戏环节，是帮助孩子学习数学的好帮手。

我推荐一部叫《佩格与小猫》（*Peg & Cat*）的动画片，适合幼儿园至小学衔接阶段的孩子学习数学知识，小一点儿的孩子也可以看。这部动画片用很自然的剧情向孩子介绍各种数学知识：大小、形状、长度、加减等。例如，有一集为了告诉孩子一个数字可以拆解为不同的组合（例如，10可以折成1+9，2+8，3+7，4+6，或5+5），就安排了佩格和一群朋友逃跑，他们必须躲在不同的遮蔽物后面，遮蔽物的大小不一，所以能躲的人数不同，但会确保朋友都躲了起来，即确保数字总和是一定的。

除了普及数学概念，这部动画片也不停地鼓励孩子思考其他解决方案，甚至用不同的方式面对同样的困境。孩子看得很有兴致，如果成年人认真去看，也不会觉得无聊。

对孩子来说，兴趣很重要。希望爸爸、妈妈能够激发孩子对数学的兴趣，一旦孩子对数学感兴趣了，那么即使不小心犯错，也不至于让他们打退堂鼓。此外，如果孩子对数学感兴趣，当遇上干扰的时候，自然也不用担心冲突的排解，因为数学会让他们保持专注，孩子在做任何事情时都会如此。

我与爱贝睿团队也开发了符合儿童注意力水平，符合孩子思维习惯的数学启蒙课程。关注爱贝睿微信公众号（ibrainbaby）可以了解更多。

第十二章
孩子听老师的话，却不听爸妈的话？

孩子在不同的环境中，冲突的排解能力也会有所不同。

二宝所在的幼儿园会给每个家长发一个本子，叫联络簿。联络簿每周会更新一次，上面记录了孩子每周的表现和老师的点评。当我和太太看到二宝老师写的联络簿时，经常会用狐疑的眼神看着对方：老师写的真的是我们家的孩子吗？比如，老师的评语说二宝是个很贴心的孩子，会考虑其他小朋友的需要，例如，当别人需要卫生纸时，就会把卫生纸递过去。老师也会说二宝在学校会很认真地拼积木，之后还会主动收拾玩具。

可是他在家里，明明不是这样啊！他不仅自己无法专心玩乐高，还会打扰哥哥。最后，我们还要用“你好好收拾玩具，你的朋友波利就会开心”这样的计策，他才肯收拾。

所以，不能小看孩子的心思。一个还不到三岁，才上小小班的孩子，就能这样“察言观色”，知道在家里可以轻松任性，在学校就要表现得乖巧一点儿。

为什么会这样呢？前文提到，一个人对于不同事物的注意程度是不同的，比如，对于电影、视频、手机这些有趣的东西，就会多注意一点儿，对于抄写、家务、工作这些无聊的东西，就会少注意一点儿。

环境也会影响人的注意力，一个人在不同的环境中的注意程度也会不同。当环境充满让人分心的刺激时，人自然就不能集中注意力。现在的家庭里一般都有手机、电视、平板电脑等，再加上很多玩具，都会让孩子分心。相对而言，幼儿园或小学的环境就单纯得多，多数幼儿园也会把玩具摆放整齐，不会让孩子一眼就看到玩具，所以他们的注意力自然能够集中。但是学校可能有一些家中没有的大型游乐设施，孩子在学校总是想着它们，自然无法集中精力在应该注意的事物上。

当然，环境的不同，也包含人的部分。在学校的环境里有老师，回到家里有父母。孩子其实很聪明，知道爸爸、妈妈比老师更宠自己，所以就会耍赖，于是不会注意爸爸、妈妈讲的话。在学校就不一样了，老师要同时面对那么多孩子，不可能对每个孩子都那么有耐心。在这样的情况下，孩子必须专心听老师的每个指令，否则自己就会惹上麻烦。

不过，因为孩子和孩子不一样。对有些孩子来说，其他孩子的存在也是很大的干扰，他们会忍不住想要和其他孩子玩儿。对这些孩子来说，学校里的干扰反而更多，所以在学校时反而是更容易分心。

那么，我们如何能让孩子在哪儿都专心呢？

兵来将挡，水来土掩。

第一，找出易让孩子分心的事物。你可以仔细观察孩子，如果你发现孩子易被一些东西影响，就帮他消除这些干扰。如果他总是盯着玩具，就把玩具收起来。不过有时候，孩子需要把玩具放在明显的位置，陪着他，那就没必要把玩具收起来，否则他一直惦记着："我的玩具呢？会不会被偷走？"这反而让他更不能集中注意力。同理，如果孩子觉得光线太强了，就调暗一点儿，环境太吵，就减少干扰。气味也可能影响孩子，如果家里的清洁剂味道会让孩子分心，就换一个牌子。

第二，找出会影响孩子的"人祸"，对症下药。如果孩子是因为爸爸、妈妈在身边，所以容易分心，那么爸爸、妈妈就该避免在孩子需要专注的时候出现。如果孩子因同学或老师而分心，也要想办法调整，以免影响孩子在学校的学习。

关于"人祸"这件事情，我要多讲一点儿。我相信爸爸、妈妈不会想害孩子，但我们一些自以为聪明的做法，会让我们成为破坏孩子的注意力的"元凶"。说到这里，我要跟大家坦白一件事。虽然我研究大脑，也懂得提升注意力的道理，但我是个急性子，有时候，急脾气一上来，就不小心会成为破坏孩子注意力的"元凶"。幸好我太太比我看得清楚。例如，有时候，大宝正在写作业，我在整理东西，我看到他的玩具散落一地，就会忍不住说："你，过来收拾玩具。"这个时候，太太就会及时阻止我，让大宝专心写作业，等他写完作业再收拾玩具。

如果你不想跟我一样成为"元凶"，那么就一定要记住，并且身体力行。

不要打断孩子做事情，因为孩子要保持专注非常不容易。在对的时间做对的事情：当孩子准备写作业的时候，我们就不该去逗他们；当他们在玩的时候，我们也不要唠叨他们的作业还没有写。我们只要与孩子约定哪些时间写作业、哪些时间休息玩乐就可以了。这样孩子在写作业的时候会比较专心，知道自己只要专注一段时间，就可以放松了。

第三，帮助孩子养成看到爸爸、妈妈就要警觉、集中注意力的习惯。如果要让大宝专心听我讲话，我太太就会跟他玩儿"妈妈说"的游戏。只有在我讲的话前面加上"妈妈说"，他才会照做。例如，她会说："妈妈说坐

下。”之后，看看他有没有坐下。然后，她说：“站起来。”这时没有加上“妈妈说”，他其实不应该站起来，就看他是否会上当。刚开始玩儿的时候，大宝很容易上当，一阵子后就习惯了，他知道了要注意听，不要急着做动作。通过这种方式，可以训练孩子的警觉和冲突的排解能力。这对孩子来说是很好的训练，而且易被孩子接受。

不过，我想大家并不希望当孩子看到自己的时候，总是感到很紧张，“怎么办？爸爸来了！我要专心点，不然要被骂了”。那就给自己取个威严的昵称，我在家里就叫“老虎爸爸”。当需要孩子警觉、集中注意力的时候，我就说：“老虎爸爸来了。”

另外，有的孩子在家很乖，可是老师说孩子在学校经常开小差、走神儿。面对这种情况，爸爸、妈妈该怎么办呢？

了解真实情况非常必要，所以爸爸、妈妈得花点儿时间去学校实地观察孩子上课的表现。了解真实的情况后，才能知道孩子的问题出在哪儿。有些孩子因为老师教得太难或太简单，所以无法集中注意力。如果是这种情况，还比较容易解决。我们可以跟老师沟通。如果孩子的能力较强，可以请老师帮孩子安排其他一些任务。如果孩子的能力较差，爸爸、妈妈要费一点儿心，帮孩子补齐短板，帮他早点儿跟上同学的学习进度。

如果孩子因为特定的同学会对他造成干扰，才无法集中注意力，那就要请老师协助换座位。如果孩子会干扰其他同学，那就要好好跟孩子沟通，了解他为什么要干扰别人。

最棘手的是，老师是造成孩子在学校不能集中注意力的原因，那就必须和老师多沟通，看看有没有改善的可能性。如果真的无法调和，那就只好换个班级或学校了。

不论是爸爸、妈妈、同学，还是老师，虽然情况看起来不尽相同，但要解决这些问题的步骤是一样的——先了解情况，然后针对不同的情况和影响孩子注意力的因素，逐个击破。

因为孩子的大脑发育还不完全，自我控制力较差，所以环境因素对他们有很大影响。于是，给孩子一个容易集中注意力的环境非常重要。

爸爸、妈妈要避免自己成为孩子不能集中注意力的“元凶”。

“人祸”不一定容易改变，所以协助孩子提升自我控制力，尽量不受他人影响，也是很重要的一环。

第十三章
玩儿都不能好好玩儿，永远三分钟热度？

喜新厌旧是人的天性，花点儿心思捕捉孩子的注意力。

我记得小时候，家附近有个商店，里面有很多玩具，比如圣斗士星矢和变形金刚。每次我和弟弟经过，都会站在那里看很久，很想要那些玩具。在这件事上，我和弟弟却是两种完全不同的做法。我比较有耐心，一般会想好要买哪个，等过年拿到压岁钱或过生日的时候，就可以买回来。我弟弟每次都很积极地求爸爸、妈妈去买，买回来之后很快就想要下一个。有时候更夸张，还没有买回来，他就已经开始计划下一个想要什么。

这种现象，相信很多父母都遇到过，孩子想要一个新玩具，买回来，玩一会儿就没兴趣了，于是说："我还想要新玩具。"怎么办？如果每次都答应，就真的不环保，有点儿浪费金钱，而且每次都纵容他的话，也会让孩子觉得"啊，来得很容易"。这样的心态不好，孩子可能会逐渐变得任性、大手大脚。

不断想要购买新玩具和注意力有关系吗？有！

虽然我也是这种行为的受害者，但是现在我要帮孩子们说几句话。这种三分钟热度、喜新厌旧的行为，真的不是他们故意的，因为大脑就是让我们喜新厌旧。

这可不是开玩笑。

心理学家就做过这样的实验，比如，给一个人看人脸照片，通过专业技术（功能性磁共振成像），就会看到这个人的大脑中，跟处理人脸有关的那个脑区会亮起来，说明这个脑区很活跃。但如果重复看同样的照片，就会看到，这个脑区的活跃程度会下降，甚至波澜不惊，也就是说，大脑会"视而不见"。

所以，除非一个东西对我们来说很重要，否则我们的注意力不会持续太久。

可是，虽然道理都明白，但孩子又吵着想要新玩具，我们也于心不忍，很为难。

那么，我们该怎么办呢？

我先分享一下三个用钱买来的心得。

第一，你可以购买经典款的玩具，不要一味跟风。因为有时候，一些当红的卡通形象玩具的价格很高，可是一旦这股风潮过去，卡通形象不红了，孩子可能就不想要了。

第二，观察孩子真正的喜好。比如，有时，大宝会吵着要乐高，我就购买乐高的很多系列，如警察系列、消防局系列。可是，我发现大宝真正喜欢是其中的人物，而不是警察系列，所以后来我只购买人物，不会购买系列了。

第三，你可以学习一些博物馆“隔段时间，换一些展品”的做法，你可以把一些玩具收起来，隔段时间，再拿出来给孩子玩儿，孩子就会有新鲜感，又会玩儿上一阵子。在大宝身上，这个方法的效果特别明显。他长大了，我们会把他小时候的一些玩具收起来。现在大宝的玩具适合二宝玩了，于是我们把它们拿了出来，没想到大宝居然不爱玩儿乐高了，反而对这些玩具很感兴趣，这让我们有点儿哭笑不得。

当然，这是我从脑科学角度给出的建议，市面上还有从心理学角度分析育儿的节目和书籍，也会教你一些特别的、更积极看待这件事的方法。

你要记住两点：培养孩子的耐性，鼓励弹性思考。注意，这两点不仅可以应用到玩具上，还可以应用到孩子的学习上。

先说第一点：培养孩子的耐性。

爸爸、妈妈都是过来人，知道有些好东西，必须沉淀一段时间才能够体会。“木头人游戏”就是为了培养孩子的耐性。你也可以跟孩子比赛“看谁先说话”：两个人都不可以说话，憋不住先说话的人就输了。这也是简单又有趣的训练方式，孩子的“耐性、自我控制”也可以迁移到学习上来。

现在市面上有一种“数字油画”，只要照着图上的说明，比如，1用红色、2用黄色等，就可以画出一幅美丽的油画。当你从1开始画的时候，很难看出这幅画究竟会变成什么样，慢慢地，就会看到一幅精美的画。

小时候，妈妈会给我们买一种特殊的练习本。本子中有趣味故事，故事有注释，说明哪些字要到哪一课才会学到。也就是说，得等到我们把所有的

字学会之后，才能读懂趣味故事。我很喜欢这个等待的过程，因为我知道等到我把全部的字学完之后，就可以读懂这个故事了，读懂故事的快乐就是我的奖赏。

这样的训练就很容易套用在孩子的学习上。我们要想办法让孩子知道，知识的积累是很重要的，当我们耐心地累积了很多知识，就越来越能看清事物的面貌。

再说第二点：鼓励弹性思考。

事物具有多面性，我们要多鼓励孩子去发现。比如，同一个玩具，虽然本来有一个固定的功能，但也可以拿来做别的事情。例如，可以告诉孩子，用乐高积木做一个箱子，就可以拿这个箱子去装其他玩具。

如果孩子能够从不同角度去看同一个东西，每次都会有新鲜的体验，注意力就会持久一点儿。爸爸、妈妈也可以在日常生活中通过一物多用的方式，让孩子知道同一个东西可以有很多用途，鼓励他们弹性思考。爸爸、妈妈身体力行也很重要，例如，我太太会把矿泉水瓶留下来，当孩子在画水彩画的时候，可以用来装水、装画笔。父母的行为对孩子来说是最好的榜样，所以千万别错过这些“做榜样”的机会。

如何把这些应用到孩子的学习上呢？关键在于，让孩子知道他所学习的东西是环环相扣的。所以，在学数学的时候，要让他知道，数学不仅在学校考试的时候会用到，在生活中，诸如买东西、卖东西也会用到。比如，你可以在周末的时候带孩子去小区的商店买几样商品，在结账之前，可以留点儿时间，先让孩子算一下需要多少钱。在结账的时候，还有一个机会：你可以掏出一张整钱，然后让孩子帮商店的老板算一下，需要找多少钱。而且，在公共场合，孩子可能受到商店老板或其他人的表扬，这样孩子会更自信。如果孩子一时算不出，可以鼓励一下。如果答对了，要好好地表扬他。相信我，孩子会越来越喜欢数学，自信心也会越来越强。

三分钟热度虽然是天性，但并不表示无法改变。

除了买玩具和处理玩具的时候，爸爸、妈妈可以有心机一点儿，我们还可以通过培养孩子的耐性，以及鼓励孩子弹性思考的方式，让孩子对一件事物的注意力更持久一点儿。对玩具如此，对学习也一样。

第十四章
男孩爱做小动作，女孩爱做白日梦？

我先问大家一个问题，你觉得男孩和女孩哪个的注意力可能有问题？我不知道你会选哪个。反正，作为一个家长，而且是家里有两个男孩的家长，我会说："男孩，绝对是男孩的注意力容易出问题。"

每次和家里有女儿的朋友聚会，我都会很羡慕，真希望自己也有两个女儿，可以很安静地坐下来看绘本或者玩过家家。我的两个儿子跑来跑去，打打闹闹，连玩乐高的时候也一样，二宝一会儿去抢大宝的积木块，一会儿去破坏大宝的作品，害得大宝也不能专心玩儿。

但是，作为一个心理学家，我必须承认，并没有确切的证据可以说明有注意力问题的男孩比女孩多。换句话说，在科学家的统计数据中，有注意力问题的男孩和女孩所占的比例是相同的。

不过，被诊断患多动症的男孩的比例比女孩高三倍，在世界各国都是如此。

注意：心理学家认为男孩的注意力问题并不严重，但临床上男孩被诊断出患多动症的比例又比女孩高，心理学家的看法和临床诊断的结果为什么不一致呢？

其实答案很简单，因为注意力有问题的男孩经常做小动作，容易被老师和家长发现，自然更容易被送去诊断和治疗。而当女孩注意力不集中的时候，很可能会走神儿、做白日梦，相对隐蔽，也就不会被家长和老师察觉。所以，并不是女孩的注意力问题比较少，而是她们的注意力问题不易被发现，于是很少会被送到医院进行诊断。

虽然比例是一样的，但是男孩和女孩在"注意力有问题"这件事情上具体的行为表现，还是有所不同的。根据临床科学家的研究，注意力方面的问题主要分两类：第一类是外在表现，冲动、无法控制自己的行为，比如上课的时候老是做小动作；第二类是内在的不专心，不能集中注意力在一件事上，比如，上课的时候走神儿、开小差。动画片《哆啦A梦》中的两个角色，恰好符合这两种类型，胖虎属于第一类注意力有问题的孩子，很冲动，无法控制自己的行为；相信你一定想到，大雄属于第二类，常常不专心，无法集中注意力。如果你忘了怎么区分这两类注意力缺失问题，想想大雄和胖虎这两个角色，就很容易想起来了。

根据统计，在上述两种分类中，男孩的注意力出问题多属于第一类状况，也就是外在的冲动，无法控制自己的行为，例如，精力过于旺盛，喜欢蹦蹦跳跳，不停说话，或者喜欢在别人讲话的时候插话或打断别人正在做的事。

女孩的注意力问题多属于第二类状况：内心不够专注。最明显的就是做白日梦，看起来在专心听讲，其实心思早就不知飞到哪儿去了。另外，科学家也发现，那些注意力有问题的女孩子，也常常缺乏自信，和别人的关系往往也有问题。这其实很好理解，如果她们的注意力有问题，很可能会忘记之前父母或老师交代的事，就会被批评。她们和别人讲话时也可能心不在焉，久而久之，就无法与别人相处了。

听到这里，你是不是有点儿着急："怎么办？我女儿怎么好像也有男孩的注意力缺失症状，而且每一个注意力问题好像都出现在我的孩子身上。好担心!"

在这里，我给你两个温馨的提醒。

第一，虽然从整体上看，注意力有问题的表现存在一些性别差异，但孩子间的个别差异很大，男孩也可能会做白日梦、开小差，女孩也可能冲动、不能控制自己、爱讲话或做小动作。

第二，不要一看到这些症状，就忙着对号入座，然后问"怎么办，这些症状，我的孩子好像都有"。因为这些注意力有问题的表现，每个人多多少少都会有一点儿。只要没有严重影响学习和生活，就不用特别紧张。

有一个好消息：孩子的注意力问题，是可以通过日常的行为训练改善的。

这里，我先简单举两个例子。

孩子最喜欢什么？孩子最喜欢游戏，所以通过游戏来学习是最有效的。针对男孩和女孩各自的注意力问题，可以用两个小游戏提高他们的注意力。当然，从个体来看，这两类问题，每个人多多少少都会有一点儿，所以这两个游戏男孩和女孩都可以玩。

男孩的注意力问题主要表现为冲动、无法控制自己，所以我们和男孩玩儿的游戏就要以这个为出发点，"一二三，木头人"就是很好的选择。我和太太经常和孩子一起玩儿这个游戏。家庭聚会的时候，孩子多一点儿，会更好玩儿。一般来说，我会先当"鬼"，即抓人的角色，孩子站在远处，我背对他们。他们会一点点向我走来，如果我喊"一二三，木头人"，当我回头的时候，他们就不可以动了。如果我看到他们动了，他们就输了。最后，

看看哪个孩子先到达我的位置，而且没有被我发现，他就赢了。赢的人就变成下一个“鬼”，如果“鬼”成功抓到每一个人，他就赢了！父母和孩子玩儿的时候，可以快速喊“一二三，木头人”，孩子会措手不及，这可以增加游戏的趣味性。因为孩子要随时警觉什么时候会念到“木头人”的“人”，一听到“人”的时候，就要停止动作，而停止动作跟冲突的排解有关，因为要压抑自己想要继续活动的念头，所以这个游戏可以同时训练孩子的警觉能力和冲突的排解能力。

可以玩儿一个什么样的游戏来帮助女孩提升注意力呢？

女孩的问题主要是做白日梦、开小差，无法投入该投入的活动，所以，我们设计游戏的首要目的是想办法吸引孩子，让她们多多参与进来。

我建议玩儿“问题大寻宝”。父母可以找些孩子感兴趣的绘本、人物，然后规划一系列寻宝问题。例如，如果孩子喜欢《冰雪奇缘》，就可以先问她：“电影中，安娜公主和艾莎公主穿过哪些颜色的衣服？雪宝的身上有几个黑色纽扣？”如果孩子一开始答错了，试着鼓励她再想一想，或者给一些线索和提示。当她给出正确答案时，要表扬她。这样，孩子会像寻到宝一样开心。这样通过一次一次的寻宝和一个一个的开心，可以让孩子维持对一件事情的兴趣。这个游戏需要孩子多注意周边的事物，并且要不时把注意力放到下一个需要注意的事物上，所以可以同时训练孩子的警觉和注意力的转移。

男孩的注意力问题大多跟无法抑制冲动有关；

女孩的注意力问题大多跟动机低落有关。

我们分析的是总体情况，孩子的个体状况千差万别，每个孩子的表现都会不同。你可以仔细观察自己孩子的注意力问题，然后有针对性地设计训练方法。

第4部分
给孩子的彩蛋

> 孩子，你要明白，集中注意力是你自己的责任。爸妈当然可以帮助你，也很乐意帮你，但归根结底，你只有通过自己的努力，才能变得更专心。爸妈只能为你加油，成长是你自己的事。

第十五章
你知道老师为什么叫你们上课不要讲话吗？

小朋友，老师有没有在上课的时候讲过这样的话："小明，你专心一点儿！"或者当你们吵闹时，老师会生气地说："大家安静，不然老师怎么上课！"

你知道老师为什么叫你们上课不要讲话吗？

上课的时候，如果你们讲话，就会分心，无法听懂老师想要讲的知识。如果无法听懂老师讲的知识，上课不就白费了吗？

我们换一个情况想想，当你看动画片的时候，如果妈妈问你："小明，今天在学校过得好吗？"你会有什么感受？你一定会觉得她很烦，对不对？她一直讲话，你就听不清动画片中的声音了，并且可能会漏掉重要的情节。简单来说，如果妈妈在你看动画片的时候讲话，就会让你不能专心地看动画片，动画片就白看了。

这两个例子都说明当我们做一件事情时，如果同时要听别人讲话，就会无法专心做原本在做的事。所以，如果要专心做一件事，我们就不应该跟别人讲话，或者不应该同时做别的事。

我想问问你，在上课的时候，除了和同学讲话之外，是不是有别的事会让你分心呢？你是不是会偷偷吃糖果，或者在想放假的时候父母要带你去哪儿玩。《哆啦A梦》里面的大雄在上课的时候就是这样，常常开小差、做白日梦，要不是哆啦A梦帮忙，他会常常考零分。

可是，你没有哆啦A梦帮忙，如果上课没有学到东西，麻烦可就大了。

怎么办呢？当然要想办法找人帮忙。如果你想拿放在柜子上面的书，但自己的个子不够高，你可以跟爸爸说："爸爸，我想拿柜子上面的书，可以帮我拿一下吗？"除了请爸爸帮忙之外，你还可以怎么做呢？你也可以找一个很稳的凳子，然后踩着凳子去拿。所以，当遇到问题的时候，我们可以请别人帮忙，也可以自己想办法解决。

让自己上课的时候更专心，可以用什么方法呢？我先来讲一下悬梁刺股的

故事，战国时有个叫苏秦的人经常读书到深夜，在想要打瞌睡的时候，就会用锥子刺自己的大腿。东汉时有一个叫孙敬的人，也是怕自己在深夜读书时打瞌睡，所以找来一根绳子，一头绑在头发上，一头绑在梁柱上，只要自己打瞌睡，头发就会扯痛头皮。

过去的人为了让自己保持专注想了很多残酷的方法，现在我们不一定要用这么残酷的方法才能让自己专心。当我们不知道该怎么做时，可以找人帮忙，也可以自己想办法。

例如，在学校的时候，如果你担心自己想跟旁边的同学说话，可以跟附近的同学说：“一会儿，如果我跟你们说话，你要提醒我，不许说话。”你也可以跟老师沟通：“老师，我发现自己有的时候会走神儿。如果你发现我走神儿了，可不可以提醒我一下呢？”一般来说，老师都会答应，也会很高兴帮助你在上课的时候保持专注。

如果需要自己想办法解决，又该怎么做呢？这时，就要保证自己的大脑更有力气，才能让你专心做一件事。如果你想让自己的胳膊有力气，就会运动，如果我们想让大脑变得有力气，就要锻炼大脑。

怎么锻炼大脑呢？我教你两个方法。

第一，只要一颗糖，就可以锻炼大脑。你要用这颗糖来训练自己的忍耐力，你要把它放在面前，但是不能马上吃掉它，要等5分钟才能吃。如果你知道如何忍住不吃糖，也就能够在上课想说话的时候忍住不说话。

你也可以跟同学、父母比赛，看看谁可以忍耐不笑出声，先笑出声的人就输了。这个游戏很好玩，你也可以故意逗别人笑，比如做鬼脸或者做很搞笑的动作，看看他们的忍耐力够不够好。

第二，多运动。跑跑跳跳、玩球都是很好的运动方式。你的身体在运动的时候，大脑也会跟着运动，一次锻炼身体和大脑，是很棒的做法。所以，当你觉得大脑没有力气时，就运动一会儿，它就会充满电力。

我们要专心，才能把事情做好，无论是上课，还是看动画片，都是如此。如果你还无法让自己专心，可以请别人帮忙，也可以锻炼自己的大脑，让自己更有能力专心做事。

第十六章
为什么不专心和太专心都不好？

小朋友，你无法集中注意力，是不是让爸爸、妈妈生气了呢？他们有没有说过："你昨天怎么忘了带雨伞？今天又忘了把水壶带回家。天天丢三落四的，不能认真一点吗？你都不知道要检查一下自己带了哪些东西上学，回家的时候要把它们带回来！"

还有就是当你写作业时，你是不是在抄写字词时常会少了笔画，还会漏掉一些该写的东西？或者在写作业时，磨磨蹭蹭，写了很久，结果才写了几个字，就被骂了，或者被惩罚了。

你知道吗？这些其实都和注意力不足有关。首先，丢三落四就是做事情不够警觉，无法实时发现自己少带了东西。写作业拖很久、犯错都是因为你没有专心做这些事。

你也别太难过，因为不仅小朋友，大人也会犯这样的错误。小朋友会犯这样的错误，和大脑的发育还不完全是有关系的，因为和注意力关系最密切的大脑区域前额叶的发育比较慢。前额叶在哪里呢？我请你把手放在额头上，前额叶大概就在这个位置。所以人在小时候，会难以集中注意力。

你可以通过一些方法让自己更专心。

第一个方法是避免让自己分心，第二个方法是练习消除干扰。

如何避免让自己分心呢？例如，你可以先改变周围的环境，把可能让你分心的东西收起来，如在写作业的时候，就把游戏机收起来。不然，你一看到游戏机，就会想去玩，就没心思写作业了。另外，很多时候你之所以无法专心，是因为要做的事情太复杂、太困难了，无法一次完成。比如在算2×9时，你不太熟悉该怎么算，就决定用画圆圈的方式来计算。结果你在画圆圈的过程中，可能会出错，甚至忘了自己要做的事。这时，我们要想一想，2×9就是两个9，所以可以把两个9加起来，这时，你就可以先画出两个9，然后做加法，就可以解决2×9这个乘法题目。

简单来说，就是把任务拆解，让自己可以时时保持专心。这个方法很好用，你做任何事情的时候都可以把任务拆解，每次专心做10分钟，休息一下再继续，效果可能比一直做还要好。

如何练习消除干扰呢？现在，我请你找一副扑克牌，一次翻一张牌，但你不能念牌上的数字，而是要从1开始依次念，当念到13的时候，要回过头念1。你在念数字，牌上面也有数字，如果你无法消除牌上数字的干扰，就很容易出错。你可以通过这个练习训练自己消除没有关联性的干扰。以后写作业的时候，就要记住不要理会和作业无关的东西，比如宠物和玩具等。

不够专心是个问题，但是过于专心也是个问题，比如你在玩手机、看动画片时，是不是非常专心，有时候连爸爸、妈妈叫你，都听不到。

太专心地做一件事，除了会让我们无法注意别人在叫我们，也会让我们感觉比较累，例如，当你玩游戏的时候，很多角色都有大招，但是用大招会消耗这个角色的生命值。你会轻易放大招吗？不会，对不对？你肯定在最危急、最重要的关头，才会放大招。注意力太集中就像放大招一样，有利，也有弊。

如何让自己保持适度的专心，既可以专心做事，又可以留意周围环境的突发状况呢？这真的很不容易，你可以练习专注5分钟后，稍微放松一下，看看周围是否有需要注意的东西。通过这种方式，既可以让自己专心做事，也不会完全无法留意周围的变化。

第十七章
爸妈只能为你加油，成长是你自己的事

集中注意力有哪些好处呢？

好处太多了！你想想，如果你写作业的时候，可以集中注意力，就可以快速写完作业，玩儿的时间就多了一点儿。在考试的时候，你集中注意力，会发现自己哪个地方写错了，考试成绩肯定比较好。还有，如果你在和别人讲话时，注意到他讲的事，就可能和他成为好朋友。

那么你该如何提升自己的注意力呢？

第一，你要知道自己的注意力在哪方面比较强，在哪方面比较弱。就像在很多动画片中，每个角色都有特殊的能力和软肋，你也有优势和劣势。如果你无法察觉，可以问问爸爸、妈妈或者老师，请他们告诉你，他们觉得你的哪些注意力比较欠缺，你就可以知道自己该加强哪种注意力。

第二，要多练习。如果警觉能力不好，就要多做跟警觉有关的练习，例如，多练习看看周围环境的变化。如果注意力的转移能力不好，就要练习不要一直盯着一个地方看，而是该注意看哪儿的时候，就看哪儿。如果冲突的排解能力不好，那就要做忍耐训练。

第三，要持续练习。不管什么事情，如果你希望自己能够做好，就要一直练习，否则就会退步。可是一直做同样的事情，我们会觉得无聊，所以你要想办法用不同的方式练习。

最后，也是最重要的，培养自己的注意力是你自己的责任。爸爸、妈妈当然可以帮助你，也很乐意帮你，但千万不要觉得这是他们的责任。只有当你想做好一件事时，才会有动力把它做好。希望你可以成为一个注意力能力很强的小朋友，加油！

后记

不知道读完本书之后，你是松了一口气，还是变得更焦虑了。我希望是前者，因为焦虑往往源于无知，在读完本书之后，你可以称作注意力方面的小专家了。虽然你会发现过去自己没有留意的一些缺点，但是这也意味着，你比过去更有能力做出改变，让自己和孩子变得更好。

在书中，我介绍了很多提升孩子注意力的方法，我希望这可以抛砖引玉，让你找到灵感，找到提升孩子注意力的更有趣的方式。我一直觉得养儿育女是非常个性化的，所以我不建议大家只照着我的方式训练孩子，每个孩子都是不一样的。

我鼓励年轻的父母针对孩子的偏好、个性进行调整，要让孩子变得更好，盲目地照搬别人的成功方案远远不够。你必须思考如何激发孩子的兴趣，让孩子愿意配合你。非常欢迎你们跟我分享自己的好方法。

此外，你还要思考如何调整训练难度，别让孩子觉得无聊或充满挫败感。在孩子达到一定的水平后，你应该及时进行调整，挑战他们的极限。每个孩子都有自己的潜力，而我们可能限制孩子的发展。如果你希望孩子的世界有更多的机会，就和他们一起努力吧！

我希望你在训练孩子提升注意力的同时，也要反思自己的生活，看看是不是有哪些部分可以进行调整。现代社会挑战着人类的注意力，因为信息太多，并且速度太快。有时，当我想着要做某件事时，突然看到一个信息，结果又看到一个，半小时之后，总算看完了，才发现自己原本要做的那件事还没完成。我相信很多父母都有类似的问题，其实，我们可以避免这种情况。有些人在做事的时候，会关机，或做好时间规划，每个时段，只专心做一件事。这能让我们更有效率地完成该做的事。

毋庸讳言，我们需要优化自己的注意力。我特别推荐成年人进行冥想训练，因为我们需要练习“放下”，学习“少即多”的人生哲学。所谓的“放下”“少即多”，就是鼓励大家进行选择，就像我在讨论冲突的排解时，强调要排除无关信息一样。我们要学会减少自己的注意力负担，不是处理的事务越多越好，而是处理重要的事务越多越好。

最后，我用开源节流做个总结。所谓“开源”就是通过训练或者采取一些辅助性措施提升注意力。所谓“节流”就是针对信息做一些选择，减少注意力负担。这个方法不仅对成年人有用，对孩子也有用。

为了帮助更多的家庭培养孩子的注意力，我与爱贝睿团队还合作研发了儿童注意力相关课程和儿童注意力评估系统，扫描最后一页的二维码可以了解更多。

希望我在注意力方面的研究能够帮助你和你的孩子提升注意力，成为人生赢家。

爱贝睿

爱贝睿（微信公众号：ibrainbaby）是由知名科学家联合创立的儿童教育机构，专注于为有0~6岁儿童的家庭提供科学循证导向的早期教育产品与服务。爱贝睿采取线上线下多种形式，为中国有0~6岁儿童的家庭提供以脑科学为基础的早教相关产品：在线早教与早教盒子。目前，爱贝睿是儿童教育领域的头部品牌，10万＋付费用户，辐射百万家庭。

在线早教：未来脑计划

爱贝睿基于前沿脑认知科学，自主研发了一套包括评估、亲子活动、教具、App在内的新型早教课程体系——未来脑计划。未来脑计划自从2018年4月上线以来，采取VIP会员服务模式，为中国家庭提供新型的在线早教服务。

早教玩具：大脑盒子

“未来脑计划”配有创新的儿童智能早教包——爱贝睿大脑盒子。目前，上线有情绪脑套装(《情绪星球》《情绪大营救》《和生气做朋友》)、语言脑套装（《吃汉字的小刺猬》《说英语的小狐狸》）。

科学早教，从脑开始

立即扫码加入

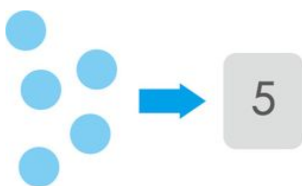


爱贝睿儿童注意力训练营

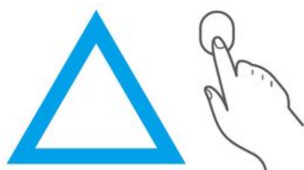
读了这本书，你是不是对科学培养孩子的注意力更感兴趣了呢？黄扬名博士与爱贝睿还联合开发了很多儿童注意力相关产品。

评估：儿童注意力评估系统

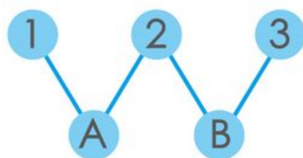
爱贝睿开发的儿童注意力评估系统，精选多项认知测试，囊括注意力的各个方面，帮助您更好地测量宝宝注意力的变化。



注意广度测验



注意力集中能力测验



注意力转移能力测验

课程：儿童注意力训练课程

通过线上线下的课程，借助各种创新的训练方法，提高宝宝的注意力。欢迎关注爱贝睿微信公众号（ibrainbaby）了解课程安排时间。

想了解更多爱贝睿和黄扬名老师开发的儿童注意力产品，欢迎登录http://attention.ibrainbaby.net/了解详情。

